من أكثر الكتب بيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية

النقاط الأساسية في نمو الطفل

TOUCHPOINTS

المرجع الأساسي عن حياة الطفل وتربيته في سنواته الأولى

THE ESSENTIAL REFERENCE FOR THE EARLY YEARS



د. ت. بِرّي برازلتون

T. Berry Brazelton, M.D.

يرسم المؤلف الدكتور برازلتون في هذا الكتاب مُخَطَّطاً لمراحل تَطَوُّر الوليد والأَطفال بعد خبرة امْتَدَّت أربعين سنة في ممارسة طب الأَطفال. وقد وضَعَ هذا المُخَطَّط، للتطور العاطفي والسلوكي، لمساعدة الأَبوين على إِدراك تطوّر طفلهما، المتوقَّع، والإِحاطة بما يَجِدُّ من أُمور ترافق هذا التطوُّر.

سَيَجِدُ الأبوان في المخطَّط المرسوم، والكتاب كُلِّه، نقاطاً انتقاها المؤلف نتيجة دراسته وبحثه على مَرِّ السنين في مستشفى الأطفال، في مدينة بوسطن، وفي مراكز غيرها حول العالم. وهي نقاط مُعْتَمَدة، تبين الأَوقات التي تَتَشَتَّتُ فيها تصرفات الطفل في مراحل وجيزة. وفترات أُخرى يُصبِح فهم الطفل عَصِيّاً على أَبَوَيْه.

ويقع الكتاب في أَجزاء، أَو أَقسام، ثلاثة. فيبحث الجزء الأَول منه في نقاط مؤثِّرة في نمو الطفل العاطفي والسلوكي. ويبحث الجزء الثاني في نشأته في السنوات الست الأُولى التي قد تعرقل تطوُّرَه الطبيعي؛ كالمنافسة، والبكاء، والمشاكسة، والخوف، والاضطراب العاطفي، وسَلَس البول، والحساسية، والاكْتِئاب، والمشي أَثناء النَّوم. ويبحث الجزء الثالث في الأُمور التي يتأَثَّر فيها نمو الطفل بما حَوْلَه، وبعلاقاته الوثيقة مع آخرين قريبين منه.

يقول المؤلف، ليس سهلاً ترك الطفل يَتَصَرَّف كما يحلو له مستقلاً استقلالاً كاملاً، وليس سهلاً منعه من أن يكتسب عادات غير حميدة خلال فترة نُمُوِّه. وقد يصبح الأَبوان، ضمن أجنحة أَطفالهم، عرضة لاضطراب شديد، ومكتسبات مُرْعِبَةٍ. وربما سيطرت عليهما نماذج للتربية اكتسباها من آباء وأُمهات على صِلَةٍ بهما، جعلتهما يتصرفان خلافاً للمسلك الذي ينبغي أن يسلكاه.

النقاط الأَساسية في نمو الطفل

كتب أُخرى للمؤلف الدكتور الطبيب ت. بِرّي برازلتون

On becoming a Family
الطريق إلى تكوين أسرة
نمو العلاقة قبل الولادة وبعدها

Infants and Mothers
الرَضَّع والأُمَّهات
الاختلافات في التطوّر

Toddlers and Parents
الرضيع والوالدان
إعلان الاستقلالية

Doctor and Child
الطبيب والطفل

To Listen to a Child
الإصغاء للطفل
فهم المشكلات العادية للنمو

Working and Caring
العمل والرعاية

What Every Baby knows
ما يعرفه كل طفل

Families, Crisis, and Caring
الأسر والأزمات والرعاية

The Earliest Relationship
العلاقة المبكرة
الوالدان والرضَّع ومشكلات الترابط العاطفي في مراحله الأولى

Going to the Doctor
زيـــارة الطبيب

النقاط الأَساسية في نمو الطفل

Touchpoints

تطوُّر طفلك العاطفي والسلوكي

The Essential Reference for the Early Years

تأليف

الطبيب ت. بِرّي برازلتون

T. Berry Brazelton, M.D.

تعريب

د. مَلَك جلنبو





شركة الحوار الثقافي ش.م.م.
AL-Hiwar Athaqafi (Intercultural Dialogue) s.a.r.l.
يونسكو سنتر، شارع فردان، بيروت، لبنان
ص.ب. 6750 ـ 13 ـ فاكس 718 790 ـ 1 ـ 961+
البريد الإلكتروني info@interculturalbooks.com
http://www.interculturalbooks.com

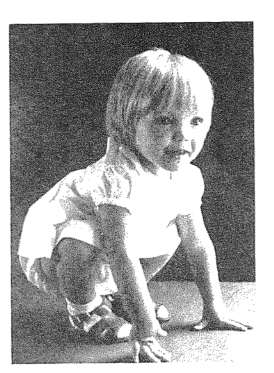
Original title:

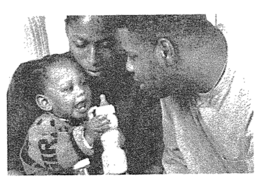
TOUCHPOINTS

Your Child's Emotional and Behavioral Development

برازلتون، ت. بري
النقاط الأساسية في نمو الطفل
د. مَلَك جلنبو: تعريب
مجلّد ISBN 9953-67-022-6
1 ـ نمو الطفل   2 ـ نفسية الطفل
تنضيد الحروف والإخراج: محمد نبيل جابر
طبع في لبنان
الطبعة العربية الأولى 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

إن الكتب التي نُصدِرُها لا تُعبِّرُ بالضَّرورة عن رأينا، وإنما قصدنا من نشرها نَقل ما فيها، بامانة، إلى القارئ العربي حتى يُسْهِمَ بِدَوْرِهِ في «الحوار الثقافي».





الصُوَر

ستيڤن تريفونيدز

جانيس فولمان

دوروثي ليتل گريكو

تنبيه: لقد استعملنا حرف گ للتعبير عن حرف G منعاً للإشكال بين ج المصرية التي تقابلها غ في بلاد عربية أُخرى، نحو: ريگان بدلاً عن ريجان أو ريغان؛ وپنتاگون بدلاً عن پنتاجون أو پنتاغون؛ وإنگلترة بدلاً عن إنجلترة أو إنكلترة.

إلى ألفرد وروزالي وجدتهما

المحتوى

الجزء الثاني: تحدِّيات النُّمو 263

الجزء الثالث: المساعِدون علىٰ النُّمو 499

المقدّمة

بعد خبرة أَربعين سنة في ممارسة طب الأَطفال في كامبردج ومَسَتْشُسِتْس مشاركاً في تنشئة 25,000 طفل استطعتُ أَن أَرسم مُخطَّطاً لمراحل تطوّر الوليد والأَطفال الصغار وهو ما شرحته في هذا الكتاب. وقد صمّمتُ هذا المخطّط للتطوّر العاطفي والسلوكي لمساعدة الوالدين علىٰ مسايَرة التطورات المتوقَّعة عند الطفل، وكذلك لتفهُّم كل ما يجدُّ من أُمور ترافق حدوث هذه التطورات عند كل الأُسر.

بخلاف التطوّر الجسدي (فٱزدياد طول الطفل مثلاً يراقبه الوالدان بمتعة كبيرة بوضع علامات علىٰ جوانب الأبواب) فللتطوّر النفسي عدَّة أبعاد؛ فهناك تراجع، وتقدّم. إذ يتم النمو النفسي في عدّة اتجاهات، وفي أَوقات متعدِّدة. ويمكن لكل إِنجاز جديد أَن يُعيق تقدّم الطفل وأَحياناً تقدُّم الأُسرة بكاملها.

ويَتَخلَّل المخطَّط والكتاب بكامله «نقاط أساسيَّة» من حياة الطفل، ٱنتقيتها نتيجة دراسة وبحث علىٰ مرّ السنين في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن وفي مواقع أُخرىٰ حول العالَم. وهذه النقاط المهمَّة والمعتَمَدة عالمياً، وهي الأوقات التي تصبح فيها تصرفات الطفل مشتَّتة فترة وجيزة، وتسبق مباشرة موجة النمو السريع في أَي من اتجاهاته، سواء أكانت حركية أم معرفية ويصعب فيها علىٰ الوالدين الاعتماد علىٰ ما تمَّ من قَبْلُ. وغالباً ما يتراجع الطفل في عدَّة اتجاهات، ويصبح فهمه صعباً علىٰ والديه. وربما يفقدان اتزانهما ويزداد تحفُّزهما. ومع مرور السنين، وجدتُ أَنَّ فترات التراجع هذه قد تصبح فرصة مناسبة لي في مساعدة الوالدين علىٰ فهم طفلهما.

وتصبح هذه المراحل أَو النقاط المؤثِّرة، النافِذة التي يستطيع الوالدان من خلالها رؤية الطاقة الهائلة التي يبذلها الطفل ليتعلّم. وكل مرحلة يقطعها تقوده إلىٰ شعور جديد بالاستقلال. وعندما ينظر إلىٰ هذه التصرّفات علىٰ أنّها طبيعية ومتوقَّعة، يمكن أن تصبح فترات التراجع هذه فرصة لفهم الطفل فهماً أعمق بما يدعم نموه، عوضاً عن أن تكون سبباً للعراك مع النَّفس. وفي هذا الوقت تظهر علىٰ السطح قوة الطفل الخاصة، وحصانته، ومزاجه وطريقته في التعامل. وهكذا تتضح لنا أهميَّة تلك الفرصة لفهم الطفل فرداً مستقلاً.

الجزء الأوَّل من هذا الكتاب يبحث في هذه النقاط المؤثِّرة التي تخص النمو العاطفي والسلوكي، مظهِراً تأثير ذلك في كل المجالات الأُخرىٰ، النوم، والطعام، والاستقلال الذي يأتي مع المشي، والتواصل، والتدريب أَو تعلُّم استعمال المرحاض، وتبحث هذه الموضوعات في وقتها تدريجياً خلال زيارات الأبوين المتكرِّرة للعيادة، بدءاً بزيارة الأم الحامل والأب قبل الولادة، ثم زيارات تقييم الرضيع، ثم الزيارات السنوية للطفل الأكبر سناً. وتظهر أسئلة الأَبوين في أَوقات متوقّعة. وتكون زيارات العيادة مركَّزة مع بدء قلقهما من كيفيَّة التعامل مع فترات التراجع. وتزداد أَهمية هذه الزيارات إِذا استطعت إِفهامهم الآلية التي تؤدي إلىٰ تصرُّف الطفل تصرّفاً مزعجاً. ويستطيع الطبيب المهتم الاستفادة من هذه الأوقات ليصل إلىٰ قلب الأُسرة، ويُقدِّم الدعم لها ويمنع حدوث متاعب مُقبلة.

الجزء الثاني يتناول الموضوعات المتعلّقة بتنشئة الطفل في السنوات الست الأولىٰ التي قد تُعرقل تطوّره الطبيعي. كالتنافس مع الأقارب، والبكاء، والمشاكسة، والمشي أَثناء الليل، والخوف، والاضطرابات العاطفية، والاستلقاء، والسلس البولي الليلي، كلّها قد يبدأ ظهورها عندما يحاول الوالدان السيطرة علىٰ بعض الحالات، وهي في الحقيقة تخصّ الطفل بالذات. وأُحاول أَن أُوضح للوالدين أنَّ رؤية هذه التصرُّفات المختلفة هي جزء من معركة الطفل لتحقيق ذاته، وكيف يبتعدان عن هذا الصراع وبالتالي إطفاء حِدَّته.

وفي أَثناء كتابة الجزء الثاني أَدخلتُ مقالات سبق وكتبتها في فامِلي سِرْكِلْ

family circle وقبل ذلك في رِدْ بوكْ *Red book*، وتتحدَّث عن الموضوع ذاته. وكُتبت هذه المقالات باستمرار وحيثما دعت الضرورة لها بناءً على مناقشاتي مع الآباء والأُمّهات، سواء أكانت المناقشة في العيادة، أَم أَثناء مناقشة المجموعات. وأدخلتُ في الجزء الثاني من هذا الكتاب هذه المقالات ضمن النقاط المؤثِّرة في التطوّر. وقد كتبت هذه الفصول للوالدين اللذين يشعران أنهما قد أُحبطا عند نقطة ما. وقد صُمِّمَت لتمنع وصولهما إلىٰ الإحباط المخرِّب أَو القلق الشديد، ولتساعدهما علىٰ تقدير الوقت الذي ينبغي أَن يطلبا فيه المساعدة بعد أَن تفشل جهودهما. أما بعض الفصول، كالتي تتحدَّث عن الاكتئاب، وقصور التطور، أَو مشكلات الكلام والسمع، فلم أُحاول أَبداً أَن أجعلها شاملة، وكان القصد منها مساعدة الوالدين للتفريق بين التصرّفات الطبيعيَّة المختلفة وبين التصرّفات المرضية التي ينبغي أَن يطلبا فيها مساعدة المختص.

الجزء الثالث يبحث في الطُّرق التي يتأَثَّر بها تطور الأَطفال بمن حولهم. وكل علاقة وثيقة سواء مع الآباء، أَو الأُمهات، أَو الأجداد، أَو الأَصدقاء، أَو كل من يُعنىٰ بهم، ومنهم طبيب الأَطفال، إنها تساهم جميعها في نمو الطفل العاطفي والسلوكي. ويحظىٰ الطفل بمساعدة أكبر في رحلته الطويلة إلىٰ تحقيق ذاته إِذا استطاع الوالدان إِدخال مشاركين أَكثر في هذه المساهمة.

ولا يمكن لأي تطوّر عند الطفل، بحسب خبرتي، أَن يستمر تقدُّمه دائماً دون توقُّف. ويبدو أَنَّ التطورات الحركية، والمعرفية، والعاطفية، تتقدَّم تقدُّماً مُتَعَرِّجاً وتمر بذروات وانخفاض وتوقّف. ويتطلب كل تطوّر يكتسبه الطفل كامل قدراته، وكذلك قدرات أفراد الأُسرة مثلاً، ويدفع الجميع الثمن عندما يتعلّم رضيع عمره سنة المشي. فالرضيع يقف ويجلس طوال الليل متسلقاً حافة سريره. ويصل إلىٰ صحو كامل بعد كل فترة نوم خفيفة، يبكي طلباً للمساعدة كل ثلاث أَو أَربع ساعات خلال الليل، ويصبح نوم الجميع قلقاً ولا بُدَّ أَن يسمع طبيب الأَطفال بذلك. يبكي الرضيع بشدَّة أثناء النهار كلما مشىٰ بقربه أحد والديه أَو أقاربه. وعندما يُدير الوالدان ظهريهما، ينهار الرَّضيع الباكي ويثور هائجاً. وهكذا نجد أَن تعلُّم الرَّضيع المشي يجعل الجميع يدفعون الثمن من هدوء حياتهم. وأَخيراً وعندما يتعلّم المشي، يصبح

فرداً مختلفاً وتُضيء وجهه علامات النصر ويهدأ كل فرد في العائلة. والمرحلة التي تلي هذا التطوّر توجّه نحو تثبيته وإغنائه. والطفل بعد تجاوزه السنة، سيتعلّم المشي حاملاً لعبة، فيتلفَّت حوله أثناء مسيره، يقرفص، يتسلق السُلَّم، دون أن يكون بالضرورة عنيفاً خلال ذلك. فالضغط قد زال ولن يعود قبل طفرة التطوّر التالية.

إنَّ كلَّ قفزة تطوّر، وكل تراجع يتبعها، هو نقطة مؤثِّرة هامة لي كطبيب أطفال يهمّه أن يلعب دوراً فعّالاً في كيان الأُسرة. وكلما حضر الوالدان لزيارتي يحملان بعضاً من قلقهما، أُشاركهما بإبداء ملاحظاتي على تصرّفات طفلهما، وأتوقّع منهما أن يستمعا لقولي. وتصبح لغتنا المشترَكة قراءة ما وراء تصرّفات الطفل. كما أستطيع أن أُفيد في خبرتي أفراد الأُسرة في مساعدتهم للكشف عن خوفهم الدفين. وأُشاركهم قلقهم، وأُساعدهم بإيجابية إذا شرحت لهم أسباب اضطرابهم وتأثيره المتوقع على تطوّر الطفل. فغالباً ما يواجه أفراد الأُسرة تقهقر الطفل بقلق ويحاولون السيطرة على تصرّفاته، في الوقت الذي يبحث فيه عن شيء من الذاتية، يزيدون الضغط عليه. ويؤدي هذا إلى تثبيت كل تصرّف منحرف، ويجعله عادة ثابتة. إنَّ هذه النقاط المؤثِّرة هي فرصة لمنع ترسيخ صعوبات كهذه. ووجدتُ أني أستطيع في هذه الأوقات أن أُقدّم للوالدين خيارات في التصرّف. فإن انتهاء محاولاتهما إلى الفشل والقلق، تجعلهما مستعدين للبحث عن بدائل. ويستطيع شخص من خارج الدائرة مثلي، اقتراح هذه البدائل، قبل أن تسقط الأُسرة في دائرة الإحباط الدائم.

وليس سهلاً ترك الطفل يتصرَّف كما يحلو له باستقلال كامل، أو منعه من اكتساب عادات غير حميدة، خلال فترة تربيته. وقد نصبح جميعاً، وضمن أجنحة الأطفال، عرضة لحالة من الاضطراب الشديد والمكتسبات المرعبة. وقد تسيطر علينا نماذج من التربية نكتسبها من الأهل الذين نتعامل معهم، وتجعلنا نتصرّف خلافاً للمسلك النموذجي. وكما أشرت في كتابي العلاقة المبكرة ***The earliest relationship*** الذي كتبته بالمشاركة مع برتراند كريمر Bertrand Cramer، نستطيع إبطال آثار هذه القواعد المكتسبة بإظهارها إلى الضوء، ونستطيع عندها، كآباء وأُمّهات، التصرّف وفق خيارات أكثر موضوعية تجاه سلوك الطفل المشوَّش.

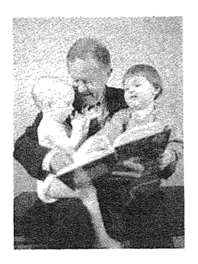
يرتكب الوالدان أَخطاءً بسبب اهتمامهما الزائد، وليس بسبب عدم اكتراثهما، فالاهتمام يحيي أُموراً من الماضي، كما أَنَّ المحبَّة تؤدي إلىٰ اتخاذ قرارات قد تفتقر إلىٰ الحكمة. وإذا تمكّن الوالدان من تفهُّم حاجة الطفل الملحَّة وترسيخ نموذج خاص به من الاستقلال، صار كسر الدائرة المعيبة بين الاهتمام الزائد والصراع الناتج مُمكناً.

يتعلّم الوالدان من أَخطائهما وليس من نجاحهما، فإذا حصل خطأ ما، كان علىٰ الوالدين ملاحظته كي يتمكنا من إِصلاح الخطأ. فالأخطاء والخيارات الخاطئة تبرز بوضوح وتجلب الانتباه، بينما لا يفعل النجاح ذلك. وإنَّ مكافأة الخيارات الصحيحة تكون هادئة وعميقة، كتثني الطفل بين الذراعين انتظاراً للدندنة له، أَو قوله بصوت فخور أُنظر فقد فعلتها بنفسي. وإنَّ أَي عمل يقوم به الوالدان وفي أَي مرحلة، قد لا يكون مهمّا أَهمية الجو العاطفي الذي يرافق هذا العمل.

لقد تعلّمنا أكثر في السنوات الحاضرة، عن أَهمية الاختلافات الفردية عند الأَطفال. وكما سبق أن ذكرت في كتابي الرضّع والأُمّهات *Infants and mothers* فربَّما يؤثّر مزاج الرَّضيع الخاص وأَساليب ردود فعله، وطُرُقه في التعرّف علىٰ العالَم، بشدَّة علىٰ الطريقة التي يبدي بها انتباهه، التي يتمثَّل فيها تنبيهات وإِرشادات الوالدين. كما يؤثّر مزاجه، في العمق، علىٰ ردود فعل الوالدين تجاهه. بدءاً من ساعة الولادة. إذ لا يمكن أن نُقَرِّر أَنَّ الطفل يُولد مع طبيعة ومزاج ثابتين، ولا يمكن أَعتبار البيئة عاملاً وحيداً في تشكيل طبيعته. وهذه الاختلافات الفردية الولادية تعني أَنَّ علىٰ القارئ أَن يُكيّف حسب مولوده، العمر الذي أقترحه في الفصول التالية لكل التطورات المذكورة.

ويجب احترام طريقة الوالدين ومزاجهما، ولا ينبغي لنا أَن نتوقع، أَو نطلب، أَن يستجيب كل من الوالدين بالطريقة ذاتها، وبالوقت عينه، وللطفل ذاته. فالاختلاف في المزاج والخبرات لا بدّ أَن يجعل الاستجابة مختلفة، وهكذا، فإنَّ كل حال يتطلَّب قراراً تمليه العادة إذا كان يُفترض به أَن يكون «قراراً صائباً»، أَي صائباً للطفل، وصائباً لكل من الأَبوين.

يوجد لدىٰ الآباء والأُمّهات الجُدد شعور بالوحدة، ولا يشعر معظمهم



بالاطمئنان، ويتساءلون دائماً هل ما يقومون به هو خير ما يُمكن تجاه أَطفالهم. وأنا كطبيب أَطفال أَرىٰ من مسؤوليتي أَن أتوقَّع دائماً الأُمور التي سوف يطرحها الوالدان، ومن مسؤوليتي أيضاً أَن أُساعدهما في إِيجاد الفرص المناسبة كي يتعلّما فَهْمَ طفلهما. كما أُحب أَن أَكون طرفاً فعَّالاً في نظام كل أُسرة، حين تتعامل مع بعضها، وحين تتكيّف مع المصاعب أَو مع كل مرحلة من مراحل التعلُّم التي يمر بها كل فرد من أفرادها.

عندما بدأتُ ممارسة طب الأَطفال أصابَني مَلَلٌ من الأَعمال الروتينية، كإِعطاء جرعات اللقاح، وقياس الطول والوزن. وكانت الإِثارة تكمن في متابعة علامات التطوّر التي يُبديها الطفل ويناقشها الوالدان في كل زيارة، وبتأثُّر عميق، كنوم الليل الطويل، أَو الصراع من أَجل الطعام، أَو سلس البول الليلي، وعندما يُحْضِرُ الوالدان الطفل السليم للفحص الدوري، تكون أُولىٰ اهتماماتهما المشكلات التي تُرافق التطور. وإِن أنا أَبديتُ استعداداً للتعاطف ومشاركتهما الرأي، فتجدهما شاكرين ويرغبان في مناقشة وجهة نظرهما من المشكلة. وأُراقب لعب الطفل أَثناء المناقشة، وطريقته في التعامل مع الفحص الطبِّي، ومن خلال عدة ملاحظات كهذه، تعلّمت أَن أُكوِّن فكرة عن مزاج الطفل ومرحلة التطوّر التي يمر بها. وبعدها أَستطيع أَن أُوضح للوالدين الأُمور التي قد تعترضهما في كل حقل من حقول التطوّر التي ناقشناها، كالإِرضاع، والنوم، ومص الإِبهام، والتدريب علىٰ استعمال المرحاض، وهكذا. وتزداد علاقتي بهما عمقاً عندما أَستطيع التنبؤ بمشكلاتهما، ومساعدتهما علىٰ فهم أَحوال طفلهما، وهكذا تصبح كل زيارة أَمْتَعَ لي، وأَنْفَعَ لهما.

تُشكِّل مشاركة الخبرات موقعاً مُهِمّاً للوالدين وللطبيب معاً. وعندما يُحْضِر الوالدان طفلَهما إلىٰ زيارة لاحقة، تتوفَّر الفرصة لهما وللطبيب لتقييم التطوّرات الحاصلة. ووصول الطفل في تطوّره للمرحلة التي سبق توقُّعها يعني أَنَّ الأُمور تسير في الطريق الصحيح. وعند حصول التطوّر تَتَغيَّر الصورة المتوقعة وتظهر أُمور أُخرىٰ.

وهنا يجب علىٰ الوالدين والطبيب أَن يفكروا: أولاً؛ بالانحراف الذي بُني عليه التوقع في البدء. ثانياً، بقوة دفاعات الأُسرَة التي قد تخفي نوعاً من الهشاشة، أو من بواطن الأُمور. ثالثاً، بالقوَّة النسبية لعلاقة الطبيب بالأُسرة، التي تُحدّد المدىٰ الذي يمكن للعائلة أَن تبلغه في ثقتها بالطبيب، وفي مكاشفته بمشكلاتها، وفي كل مرحلة تطور هامة تلي، سيصبح الأمر أوضح، وستزداد القدرة علىٰ توقّع التطوّرات.

عندما أُناقش مع الوالدين فكرة النقاط المؤثِّرة، وأَشرح لهما الدور الذي يلعبه طبيب الأَطفال، والممرضة العامة، وطبيب العائلة، في تعليل فترات تقدّم التطوّر وفترات تراجعه، يقول لي كثير منهم إنَّ طبيبهم يهتم أَكثر بتقييم النمو ومعالجة الأَمراض. هذه المشكلة، التي بحثتها في الفصل الأَخير سببها طبيعة التدرّب علىٰ طب الأَطفال، حيث يعتمد بصورة أَساسية علىٰ المسائل الطبّيَّة مع التأكيد علىٰ الاستخدام. وهنا توجد فجوتان هامتان: أولاهما ضعف التركيز علىٰ أَهمية فحص العلاقات وتقويتها. إذ تتوفَّر لطبيب الأطفال فرصة نادرة فريدة كي يصغي للوالدين الجديدين، وكي يدعم ولادة الأُسر الجديدة. وقد حاولنا في برنامجنا في مستشفىٰ



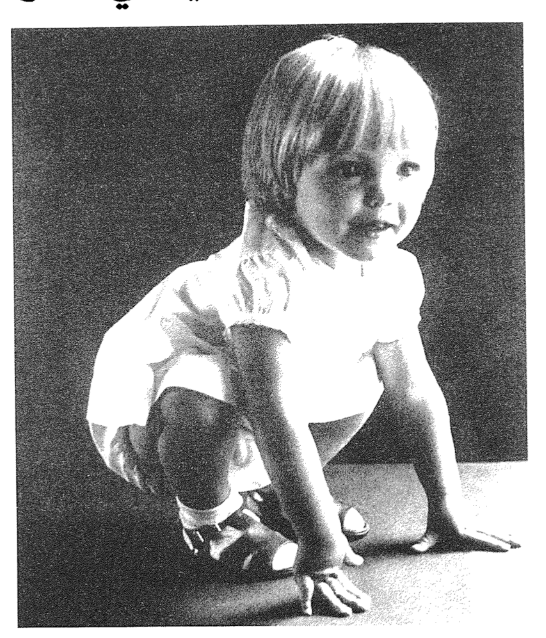
الأَطفال في بوسطن ملء هذا الفراغ. وركّزنا في قسم كبير من وقت التدريب علىٰ كيفية مواجهة الوالدين ومشاركة الملاحظات علىٰ الأَطفال وتطوّر كل منهم، وكيف نشجع الوالدين علىٰ مشاركة شعورهما الذي يُعتبر جزءاً من تعلمهما التكيُّف.

أما الفجوة الثانية في تدريب أطباء الأَطفال فتكمن في نقص الدراية بمراحل تطوّر الطفل. فهذا الحقل قد تطوّر بسرعة كبيرة، وصارت له آفاق جديدة، كما في تطوّر المعلومات، والروابط بين الطفل والوالدين، وقدرات المولود الجديد، والآثار الجينيَّة، والمزاج. وقد عجز التدريب الطبِّي عن مجاراة هذه التطوّرات. ولكي تُفْهَم هذه الموضوعات والتحديات التي تتعلّق بكل الأَطفال، في كل مرحلة من مراحل العمر، يُعطىٰ أطباء الأَطفال رؤية لشخصية كل طفل بمفرده. وعندها يُصبح الطبيب أَكثر قدرة علىٰ نقل هذه الملاحظات إِلىٰ الوالدين (بلغة مشتركة) تزيد متانة العلاقة بينهم. وقد وجدتُ أَنَّ الوالدين يستطيعان تجاوز كل إِحباط أَو تأخير من جانبي، في عملنا معاً، إِذا كانت لديهما القناعة واليقين بأَني أَفهم طفلهما، وينظران إِليّ كمساعد في تأمين أَفضل بيئة له. وأنّا نُشكِّل فريقاً واحداً ونشترك في الأخطاء والقلق.

إِنَّ معرفة مراحل التطوّر في كل حقل منه، سواء أكان في الحركة، أَم في المعلومات، أَو في الجانب العاطفي تجعل من الطبيب (طبيباً كاملاً). ويصبح طب الأَطفال ممتعاً عندما يستطيع الطبيب تقدير القوىٰ الشديدة والعامة التي تكمن خلف محاولة تعلّم المشي، أَو الاختلاف القوي بين (نعم) و(لا) في السنة الثانية من العمر، وكيف يقود ذلك إِلىٰ مزاج عنيف. كما أَنَّ كلَّ زيارة للعيادة تقدِّم متعة جديدة، لأَنها تصبح نافِذَة يُراقب من خلالها كل طفل في نُمُوِّه، ويتحكّم في المهارات الجسمية خلال السنين الأولىٰ من العمر، ولا يوجد حتىٰ الآن عدد كافٍ من أطباء الأَطفال الذين دُرِّبوا تدريباً تُشكِّل فيه هذه الأُمور متعة لهم. وفي محاولتنا في مستشفىٰ الأَطفال تغيير طُرق التدريب، وفي هذا الكتاب أيضاً، فإِني آمل أَن أَنقل هذه المتعة المشتركة، كمكافأة علىٰ عمل عمر بكامله أَمضيته في رعاية الأَطفال وأبويهم.

الجزء الأَوّل

النقاط الأساسية في النُّمو



1

الحمل: النقطة الأساسية الأُولى

يستوعب الوالدان في أَشهر الحمل الأَخيرة حقيقة وجود الجنين ونشاطه والمسؤولية الكبيرة التي تنتظرهما في المستقبل. إنّ شهر الحمل السابع هو أَنسب وقت لزيارة طبيب الأَطفال الذي سيُشرف علىٰ الوليد، حيث يكون الوالدان قد تأكدا من حاجتهما لطبيب أَطفال يُشرف علىٰ الوليد، ويشاركهما قلقهما وآمالهما. وعندما يتقدَّم الحمل تنشغل الأُمّهات المتوقِّعات بمشكلات الولادة وما يحيط بها، أَكثر من انشغالهن بالوليد. ومنذ الشهر الثامن ينشغل الآباء بحصص التثقيف الخاصة بولادة الأَطفال، ويصبح شاغلهم الأَكبر مساعدة الوالدة أَثناء الولادة.

يظل الوالدان حتىٰ الشهر السَّابع يحلمان بالطفل القادم وكيف سيكون. وأَستطيع أَن أكتشف قلقهما وأُشاركهما به. وتشكِّل هذه المرحلة أول نقطة مهمّة تمكّنني من إِنشاء علاقة مع الوالدين قبل مجيء الطفل ويكون لها تأثير مستمر. ومقابلتي للآباء في العيادة، في هذا الوقت، ولو لمدة عشر دقائق، تجعلني واثقاً أَن 50٪ منهم سيوجدون في كل فحص مقبل للوليد علىٰ مدىٰ السنة الأُولىٰ من العمر، و80٪ سيوجدون في أَربعة فحوص علىٰ الأَقل. وإِحساس الوالد بالرغبة في زيارة عيادة الطبيب، يكوّن عنده شعوراً بأَهمية دوره في سلامة طفله. ويشتكي الآباء عادة

قائلين «إِلىٰ الآن لم يتحدَّث إِلي أَحد عن ذلك، الحديث دائماً لزوجتي، ولكن الطفل ابني أَنا أَيضاً، وعندما طلبتَ مني الحضور لأُشارك في المقابلة، علمت أَنك قد لاحظت ذلك». إنّ حساسية الوالد ورغبته في المشاركة، تجعل مثل هذه المقابلة نقطة مهمّة في علاقتنا أنا وهو معاً. قد تقول الحامل أَحياناً عندما تطلب موعداً لمقابلتي في العيادة «طَلب مني طبيبي المولِّد أَن أَراك قبل أَن أَلد. هل هذا حقاً ضروري؟» ويخفي مثل هذا السؤال بعض القلق الذي يساورها، والذي يؤثِّر سلباً علىٰ رغبتها في التعرُّف عليّ كطبيب للأَطفال قبل أوان الولادة، وأُجيبها صادقاً «طبعاً، من المهم جداً أَن نتقابل قبل قدوم الوليد، حيث يمكنني أَن أَعرف بصورة مسبقة ما يقلقكِ، وأَستطيع أَن أُساعدك في ذلك» ثم تسأل بحذر «حسناً متىٰ أَستطيع القدوم؟» وهنا أُعبِّر عن رغبتي في رؤية الوالد أيضاً. وإِذا شعرتُ أَنها تردَّدت ثانية، أَقترح عليها أَن تسأل الوالد قبل أَخذ الموعد.

عندما تحضر الحامل وزوجها معاً، يبقىٰ الزوج متحفِّظاً، ويقيني أَنه ينبغي تشجيع الوالد كي يكون له دور مساوٍ لدور الوالدة في رعاية الوليد، لذلك أَطلب منه أَن يقترب بكرسيه من مكتبي. وحين يفعل، ينظر نحو زوجته وكأَنه يأخذ موافقتها علىٰ المشاركة. وأَنتهز هذه الفرصة لأَشرح لهما مقولة «حفظ الخطوات» وهي الاسم الجديد لشعور قديم. وطبيعي أَن يتنافس كل من يعتني بالوليد، والشعور بالتنافس أَمر طبيعي في حالة الاعتناء بشخص اتّكالي، وكل بالغ يتمنَّىٰ أَن يقوم برعاية الوليد أَو الطفل بصورة أَفضل من سواه، وتنتج هذه المنافسة عن الرغبة الخيِّرة في رعاية الوليد وتُعطي قوة للارتباط به. ويوجد مثل هذا الشعور عند أَشخاص آخرين في الأُسرة، ويؤثِّر لا شعورياً علىٰ تصرّفاتهم. كما يفعل الجدّان مثلاً، حين، وبنيَّة حسنة، ينتقدان تصرّفات الوالدين الجديدين. وقد يشعر الأَطباء والممرّضات بنفس الشعور، عندما كانت القاعدة إِبقاء الوالدين خارج المستشفىٰ، ويوجد مثل هذا التنافس دائماً بين المدرِّسين وأولياء التلاميذ. ويمكن التنبؤ دائماً بحصول هذا التنافس الذي يَنتج عن الرغبة في العناية عند كِلا الجانبين.

تذكّي هذه المنافسة رعاية الوليد وتدعمها، وذلك إِذا لم تؤثِّر سلباً علىٰ مصلحته. ولكن، وكما سنرىٰ في هذا الكتاب، تؤدي الرغبة في اُستبعاد أحد الوالدين

إلىٰ نشوء حزازات في العائلة إذا لم يكن هناك تفهّم للأَمر. عندما يحاول الوالد مثلاً تبديل حفاضات الوليد، تقول الزوجة غالباً «عزيزي، هذه ليست الطريقة الصحيحة لعمل ذلك»، أَو قد تقول عندما يحاول إِرضاعه الزجاجة لأول مرة «اْحمله بهذه الطريقة، فهذا يريحه أَكثر» وهذه الملاحظات تبدو بريئة في الظاهر، ولكنها تتضمَّن رسائل غير مريحة للوالد الجديد، وينبغي علىٰ الوالدين قبول مثل هذا التنافس، إذا كان الوالد سيشارك في رعاية الوليد. ولنفس السَّبب، قد يقول الوالد أَو الجدَّة، عندما تبدأ الأُمّ بإِرضاع الوليد «أنه يبكي ثانية، هل أَنتِ متأكِّدة من كفاية الحليب الذي رضعه؟».

في أَول زيارة تكون المخاوف والأَسئلة موحّدة وعامة «كيف سنتعلّم أَن نكون والدين؟ هل ينبغي أَن نكون كوالدينا؟» وضمن هذه الأَسئلة يبدو القلق نحو الوليد «لنفترضْ أَن الوليد جاء معاقاً، هل سيكون السبب خطأ ما من قِبلنا؟ كيف سنواجه مثل هذا الأَمر؟» ويتذكّر الوالدان دائماً كل ما شاهداه وسمعا عنه من الإِعاقات. ويصبح ذلك هاجسهما نهاراً ويستمر ليلاً بكوابيس تجسِّد هذه المخاوف، ويثير ذلك المشاعر عندهما ويؤهّبهما لتقبّل وليد ببعض الإِعاقة. وتحلم المرأة الحامل وزوجها بثلاثة نماذج للوليد المُرْتَقَب، طفل جميل يضحك لهما ويناغيهما بصوت موسيقي في شهره الرابع. أَو طفل معاق تتغيّر أحواله من يوم لآخر، وأَخيراً، طفل غامض يشعرهما بوجوده من خلال حركاته في الرحم.

التهيؤ للولادة

في المراحل الأَخيرة للحمل، يجري العمل علىٰ تهيئة الوالدين لعمليَّة الولادة، ويشكِّل القلق والجهود التي يبذلها الوالدان لتهدئة مخاوفهما من العملية حالة من التنبُّه والتوتر ينتج عنها دارة من ردود الفعل، حيث ينطلق الأدرينالين، ويرتفع ضغط الدم، ويزداد حرق الأوكسجين، ويتأهّب الدماغ، وبالتالي تنقص المخاوف المترسّبة، تاركة فرصة لإِعادة التوازن لحياة هذه الأُسرة.

في مقابلتي القصيرة مع الوالدين تكون أَسئلتي عادة بسيطة. وأَنا أُحاول معرفة مشاعرهما الخفيَّة، كي أَتمكّن من معرفتهما معرفةً أَفضل. مثلاً «كيف تخطِّطان لولادة

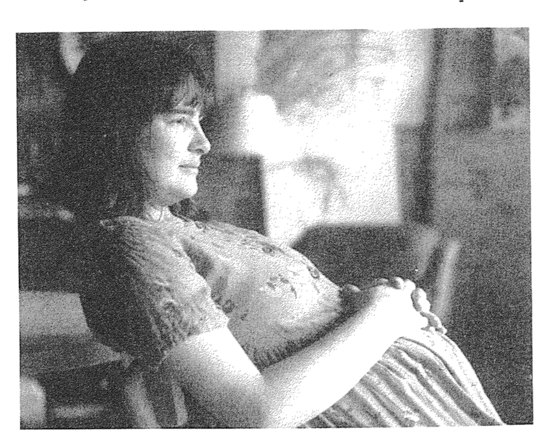
طفلكما؟». «نحن نتابع دروساً تثقيفيَّة عن الولادة. أُريد أَن أَكون مسيطرة علىٰ الوضع ما أَمكن، ولا أُريد أَي دواء إِذا أَمكنني تجنُّب ذلك، أُريد أَن أَلد طفلي ولادة طبيعية ودون تخدير». هنا قد تكون لدىٰ الأُمّ بعض التساؤلات عن تأثير الأدوية والتخدير علىٰ الوليد. وأُبيِّن لها أَن المخاض يساعد علىٰ تنبيه الجنين، كما يزيد من نشاط الوليد. بينما تؤثِّر عدة أنواع من الأَدوية عكس ذلك، وكلما تأَخّر إِعطاء الأدوية أَكثر، كان الوليد أَكثر تكيُّفاً وتجاوباً، والحامل تعلم هذا مسبقاً، وآمل بذلك الشرح أَن أَتمكّن من مشاركتها الاهتمام بمصلحة وليدها. وأَتمنىٰ أَن تعلم أَني أَرغب مثلها في ولادة جنين سالم قبل كل شيء، وأَنَّه بإِمكانها أَن تسأَلني عن أَي شكوك قد تساورها تجاه المخاض والولادة. يمكن للوالد أَن يساهم هنا علىٰ نحو فعَّال من خلال مساعدة الوالدة علىٰ اتّباع دروس الولادة، وعلىٰ التكيُّف مع الأَلم، ويدعمها في تأخير استعمال الأدوية، وقد يضطر لدعم قرار الوالدة برفض استعمال الأَدوية إذا اقترح الطبيب المولِّد ذلك، وقد أَظهرت دراسات موثَّقة أَن الدعم الفعَّال من شخص موثوق كالزوج أَو أَي مرافق آخر كمساعدة الولادة doulas يؤدي إِلىٰ إِنقاص مدة المخاض ويساعد في تأخير أَو تجنُّب استعمال الأَدوية، مما يحقِّق هدفاً مهمّاً لدروس الولادة.

عندما أشرح للحامل هذه الأمور أَنتبه تماماً إِلىٰ أَي علامة قد تدلّ علىٰ الرغبة في إِلقاء مزيد من الأَسئلة مثلاً «ما هو أَثر العمليَّة القيصريَّة علىٰ الجنين إِذا اضطررنا لها؟». «ما هو تأثير التخدير القطني». «هل سأُعتبر فاشلة إِذا استعملت الأَدوية؟» وتتيح مناقشة هذه الأَسئلة معي للوالدين رؤية أَوضح لمخاوفهما العميقة، وللهدف الذي ينبغي أَن يحقِّقاه.

إِنّ تأثير العمليَّة القيصرية علىٰ الوليد ليس واضحاً تماماً حتىٰ الآن. في الماضي، كانت كل من تَلِد بعمليَّة قيصرية تُراقَب في جناح خاص لمدة 24 ساعة. وكان يُتوقع منها أَن تكون أَكثر نعاساً وأَقل قدرة علىٰ إِخراج المفرزات المخاطية من جهازها التنفّسي. ونعلم الآن أَن الأَدوية التي تُعطىٰ للوالدة أَثناء المخاض، وقبل العمليَّة القيصريَّة، تجتاز المشيمة وتؤثِّر علىٰ تصرّفات الوليد لعدة أَيام بعد الولادة. أَي أَن التأثيرات التي كانت تُلاحظ سريرياً علىٰ الوليد في بعض الأَحيان قد تكون

ناتجة عن أَدوية أُعطيت للوالدة. وبآستعمال مقياس تصرّفات الوليد (N. B. A. S.) الذي أَلَّفته، أَظهرت الدراسة علىٰ بعض وِلدان العمليَّات القيصرية التي استُعملت فيها الأَدوية بكفاءة وحَذَر، أَن هناك تأثيراً بسيطاً علىٰ تصرّفات الوِلدان مقارنة مع مجموعة وِلدان أُخرىٰ وُلدوا بطريقة طبيعيَّة. وزال هذا التثبيط البسيط بعد 24 ساعة وتشابهت المجموعتان بعد ذلك.

يسبِّب إِعطاء الأَدوية بحرِّيَّة كبيرة أَثناء الولادة، أَثراً أَطول علىٰ تصرّفات الوليد، حيث يصبح أَكثر نعاساً، وأَصعب صحواً، وتكون فترات الصحو عنده قصيرة وكذلك مدة استجابته للمنبّهات البشريَّة. وعندما تكون الأُم مدركة لهذه التأثيرات، يمكنها العمل علىٰ تجاوزها وذلك بمحاولة إِبقاء الوليد متنبِّهاً ما أَمكن. وعلىٰ العكس، فعدم معرفتها بهذه التأْثيرات يجعلها تظنّ فقط أَن طفلها أَهدأ، وأَكثر خمولاً مما كان مُتوقَّعاً، ويترسخ هذا الشعور المبكر لديها بصورة مستمرّة. أحث الوالدة عادة علىٰ تأخير تعاطي الأَدوية ما أَمكن وعند الضرورة تأخذ أَقل ما يمكن. وينبغي أَن تعمل



حينها علىٰ تنبيه وليدها بحماس وتلهو معه لإبقائه صاحياً مدة أطول وكذلك الأَمر في أَوقات الرضاعة، وذلك حتىٰ زوال تأثير الأَدوية بعد عدة أَيام. (انظر كتاب Abrams and Feinbloom في المنشورات الذي يشرح الفرق بين مختلف الأَدوية المسكِّنة للأَلم من حيث تأْثيراتها علىٰ الوليد).

يزداد القلق العام مع تزايد نسبة اللجوء إلىٰ العمليَّات القيصرية، بالرغم من أَن لها بعض الفوائد أَيضاً. وبٱستعمال الأَجهزة الخاصة بالجنين التي تُطْبق خارجياً أَو داخلياً علىٰ رأس الجنين بعد تمزّق الأغشية الأمينوسية، أَصبح بإمكاننا أن نعرف بسرعة وعلىٰ نحو مبكر أَكثر من السَّابق، مدىٰ الصعوبة التي يمر بها الجنين. مما يُشعر المولِّدين بمسؤوليتهم في ضرورة التدخُّل المبكر وقبل حصول تخرّب دماغ حقيقي عند الجنين. وبرغم كون العمليَّة القيصريَّة أَقسىٰ جسدياً ونفسياً علىٰ الوالدة، لكنها في المقابل تحمي الوليد من أَذيّة الدماغ الناتجة عن نقص ورود الأُوكسجين إليه عبر المشيمة أَثناء التقلّصات الرحميَّة الشديدة. وقد يمنع اللجوء للعمليَّة القيصرية بعض حالات اعتلال الدماغ، برغم أَن أَسباب هذه الحالة تبدو مُركبة أَكثر. ووظيفة الطبيب هنا مساعدة الأبوين علىٰ تفهُّم دواعي إِجراء العمليَّة القيصرية، وكذلك تخفيف خيبة الأَمل عندهما عند الاضطرار إِليها.

الإِرضاع الطبيعي والإِرضاع الصناعي

عندما أَسأل الوالدين عن الطريقة التي يرغبان إِرضاع الوليد بها، أَستمع بانتباه للأَسباب الكامنة وراء أَي اختيار لهما. كان الإِرضاع الطبيعي اختيار الوالدين حتىٰ وقت قريب، وكنت أَدعم اختيارهما هذا، ونناقش معاً خطوات التحضير اللازمة لهذا الإِرضاع.

أَصبح الإِرضاع الصناعي حديثاً خيار الوالدين بسبب عودة الأُمّ للعمل بعد الولادة بعدة أَشهر، وهذا مقلق منطقياً. ولكن عند البحث بعمق، وجدت أَن ذلك يرجع إِلىٰ حرص الأُمّ علىٰ عدم التعلّق الشديد بالوليد حيث ستضطر مُكرهة لتركه برعاية سواها عند العودة للعمل، وعندما تصارحني الأُمّ وتشرح لي أَسباب اختيارها

بهذا الشكل الواضح، يصبح بإمكاني مساعدتها. كمهتمّ بالوليد، أجعلها تشعر بالارتياح عند تجربة أي نوع من الإرضاع وقع الخيار عليه. وبالتالي أجعل هذا الإرضاع يسير علىٰ أكمل وجه.

أتحيّز عادة للإرضاع الطبيعي ولفوائد حليب الأمّ. وأشرح أهمية هذا الإرضاع في تقوية العلاقة بين الأمّ والوليد. يتميَّز حليب الأمّ بعدة فوائد تجعله مثالياً لتغذية الوليد. فهو لا يسبّب تحسُّساً للرضيع، ونسبة البروتين إلىٰ السكر فيه مثالية. ويمتلئ بالأجسام الضدِّيَّة التي تدعم المناعة عند الوليد. فالجنين يكتسب مناعة من والدته بسبب مرور الأجسام الضدِّيَّة عبر المشيمة، ولكن هذه المناعة تتناقص تدريجياً خلال شهور قليلة. ويدعم حليب الأمّ هذه المناعة ويُبقيها فعَّالة، مما يقلِّل خطر الإصابة بالإنتانات. بالإضافة لذلك يؤدي التلاحم بين الأمّ والرَّضيع أثناء الرضاعة إلىٰ تقوية الروابط بينهما.

في هذه الزيارة، أُوضح للأُمّهات الراغبات في الإرضاع الطبيعي، أن هذا الإرضاع قد يسبِّب لهن بعض الألم في البدء فمنعكس المصّ عند الوليد قد يكون قوياً بصورة مدهشة، كما أن قنوات الحليب قد تتقلَّص في البدء وتسبِّب الألم إلىٰ أن يبدأ الحليب بالتدفّق، وأشرح للحوامل كيف تزول هذه التقلّصات بعد عدة رضعات، ويتحوّل الألم إلىٰ شعور بالسرور.

يوجد وجهات نظر مختلفة عن إمكانية تهيئة الحلمة للإرضاع قبل وقت من الولادة، وقد يكون من المفيد استشارة الطبيب، وشراء كتاب جيد عن الإرضاع الطبيعي (أنظر كتاب Huggins في المنشورات)، ونتيجة لخبرتي التي أكتسبتها علىٰ مدىٰ سنوات متعدِّدة، من مساعدات الأُمّهات، أستطيع القول أن الشقراوات وذوات الشعر الأحمر أكثر تعرّضاً لتشقّق الحلمة والتهابها، إلاَّ إذا قمن بتهيئتها باكراً، وذلك بغسل الثديين واليدين بصابون معتدل، ثم إجراء مسّاج للحلمة بين الأصابع، وذلك مرتين كل يوم، ومع مرور الوقت تصبح الحلمة قاسية دون أن تتعرّض للإيذاء، والحقيقة أن الالتهاب قد يبدأ بسهولة، كما أنَّه قد ينتشر بسرعة عندما يحتقن الثدي. وبالطبع إنّ تجنّب حدوث تشقُّق الحلمة أفضل من معالجته فيما بعد. مع تقديري

لتخوّف الأمّهات من اللجوء للإرضاع الطبيعي، تحسُّباً إلى عودتهن للعمل، لكني أُبقي الطريق مفتوحاً لمناقشة هذا الخيار. ويمكن طرح إمكانية قيام الوالدة، أو أي شخص آخر، بإعطاء الوليد وجبة داعمة، أو سحب حليب الوالدة واستعماله عند وجودها في العمل، ولا شكّ أن وضع الوليد على الثدي بعد يوم عمل شاق يشكّل متعة كبيرة للوالدة، ويعيد إليها شعور الالتصاق بالوليد. ولا بُدّ هنا من مناقشة إمكانية شعور الوليد بالفراق عن الوالدة بعد مثل هذا الالتصاق. توثق المناقشات المماثلة العلاقة بيني وبين الوالدين وتشعرهما برغبتي في توثيق علاقتهما بالوليد الجديد، وفي دعم اختياراتهما.

أشرح عادة للأمّ التي ترغب في إرضاع وليدها عدة نقاط عمليَّة، كأن تتوقع انتظار الحليب لعدة أيام بعد الولادة، وأن تقوم بإرضاع الوليد لفترات قصيرة في البدء إلىٰ أن تصبح الحلمة قاسية كفاية. وأستمر دائماً بتقديم الدعم لها، بينما تستعد لهذه المهمة الجديدة، آملاً أن تفصح لي عن أي قلق قد يساورها من قدرتها علىٰ الإرضاع، وعن أي تغيير قد ترغب به. وبمناقشة إرضاع الوليد، يصبح من السهل علينا أن نناقش معاً أي مشكلة قد تطرأ لاحقاً.

الخِتان

أُوجّه عادة للوالد سؤالاً مباشراً واحداً علىٰ الأقل. وأكثر الأسئلة طرحاً هو «إذا كان المولود ذكراً، هل ترغب في ختانه؟» عندئذ يشعر الوالد أنَّه عضو مشارك في تدبير أُمور وليده. فإذا سألني رأيي أقوم بشرح السلبيَّات والإيجابيّات وأُشجّعه في الوقت نفسه علىٰ تحمُّل مسؤوليته في اتخاذ القرار. أُريده أن يشعر أن القرار قراره وأن دوري هو مساعدته علىٰ تدبير ذلك. فقرار إجراء الختان أو عدمه ينبغي أن يكون قراراً شخصياً. وهناك دراسات خاصة يمكن الاستفادة منها في إثبات سلامة كلا الحالتين للوليد. فمقابل كل دراسة تدعم وجهة نظر هناك دراسة أُخرىٰ تدعم وجهة النظر الثانية. إلاّ أنَّه من المؤكَّد أن عمليَّة الختان المؤلمة ضرورية في 1٪ من المواليد الذكور لأسباب طبّيّة، حيث توجد قلفة طويلة ستؤثّر في عمليَّة التبوّل مستقبلاً، وهذا أمر نادر جداً. والقرار فيما يتعلّق بالختان يمكن أن يُتَّخذ بعد الولادة مباشرة.

أَشرح وجهتَيْ النظر للوالدين. فأَلم الختان قد يُزعج النوم، ويؤثّر علىٰ مخطط الدماغ الكهربي أَو أَشياء أُخرىٰ وذلك لمدة 24 ساعة. غير أَنا الآن يمكن أَن نحقن بأَمان، مخدراً موضعياً في قاعدة القضيب بحيث نمنع الأَلم وما ينتج عنه من تأْثيرات ذُكرت سابقاً. وأُخبرهما عن الدراسة الشهيرة التي أَظهرت اْزدياد نسبة سرطان عنق الرحم عند زوجات غير المختونين وأَنها لم تكن كاملة أَو موثَّقة، وعن الدراسة الأَخيرة التي نشرتها مجلة ***New england journal of medicine*** وفيها وجد الباحثون أَن عدم الختان يساعد علىٰ حدوث الالتهاب البولي عند الرجال. وبرغم أَن هذه الدراسة أيضاً تحتاج لتوثيق قبل أَن يُستفاد منها لتأكيد ضرورة الختان، ينصح الباحثون بإِجراء الختان علىٰ نحو روتيني لمنع حدوث مثل هذا الاحتمال الضئيل في المستقبل.

والمهم هنا هو دور الوالد في المساهمة بتقرير مستقبل الوليد، فعليه تقع مسؤولية اْتخاذ القرار عن ابنه. وخيار الوالد قد يعكس تجربته الشخصية الخاصَّة، وكذلك قد تكون هذه هي المرة الأُولىٰ التي يشعر بها بشعور تملُّك عميق نحو الوليد. يرغب معظم الآباء أَن يشبههم أبناؤهم. ففي المستقبل، وعندما يقارن صبي صغير نفسه بوالده يكون شرح سبب الاختلاف بينهما صعباً علىٰ الوالد، فمقارنة الحجم ستدعو للتساؤل في معظم الأَحيان، ولا بد من شرح الفرق بين القلفتين. وأَشعر أَن هذا السؤال له أَهمية عميقة عند الذَّكَر، واختيار الوالد ينبغي أَن يُبنىٰ علىٰ أَساس رد الفعل العاطفي لديه، وليس علىٰ دراسات غير وافية أُجريت حتىٰ الآن. هذه المناقشات مع الوالد ودفعه لاتخاذ القرار ستجعله أَكثر انشغالاً بالوليد القادم. وعندما أُظهر دعمي له سيشعر بحرِّيَّة أكبر في اللجوء إِليَّ لالتماس النُّصح فيما بعد.

الطبيب كمحامٍ عن الوليد

في هذه الزيارة أَتعرف علىٰ طبيعة الأُسرة التي أَصبح لها عدَّة أنواع مؤخراً. وأَحرص علىٰ أَن تشعر كل أُسرة باحترامي لها ورغبتي في دعمها.

تحتاج الأُمّ الوحيدة (غير المتزوجة) إِلىٰ دعم أَكبر في مهمتها الجديدة، لذلك

ما أَن تُبدي مخاوفها حتىٰ أُؤكد لها أَني سأَدعمها بكل طاقتي. ولا شك بأن تربية طفل من قِبل أُمّ غير متزوجة أَمر صعب ومع ذلك يمكن القيام به علىٰ نحو جيد. وأُصرّ علىٰ استعدادي لإِرشادها كلما أَرادت ذلك حتىٰ أَني أُبدي خوفاً وتشدُّداً أَكثر مما ترغب في بعض الأَحيان، لأَني أَبذل قُصارىٰ جهدي لأَقوم بدور المحامي لمصلحة الوليد كلما كانت تريد اتخاذ أَي قرار بشأنه.

إِن أَصعب نتيجة لتربية طفل من قِبل أُمّ وحيدة هي عجز الطفل عن الاستقلال. ففي كل مرحلة من مراحل نموه الذاتي يسهل إِغراقه بكثير من الرعاية والتوجيه وفي كل المجالات، حيث تحبط محاولاته لإِيجاد طريقة خاصة به لعمل الأَشياء. وهكذا يصبح فرط العناية مؤذياً للطفل. وتحتاج الأُمّ الوحيدة لمن يقول لها «دعي طفلك يذهب. دعي ابنتك تعبث، دعيها تُنجز حاجاتها بنفسها، وهكذا وعلىٰ المدىٰ الطويل، سيكون هذا إِنجازها وليس إِنجازك» وفي الحقيقة، لا يوجد وليّ يرغب بسماع مثل هذه النصائح. لذلك أُوضح للأُمّ الوحيدة أَن أَي شيء أَقوله لها، أُنشد فيه مصلحة الطفل في المستقبل، برغم معرفتي بالأَلم الذي يسبِّبه لها مثل هذا الحديث، وأَدعمها بطُرق أُخرىٰ. فعلىٰ سبيل المثال تكون تنشئة طفل معاق صعبة للأُمّ الوحيدة، إِذْ أَنَّه يستفزّها باستمرار، حيث يتحوّل كامل النهار إِلىٰ معركة طويلة. وتزداد الحاجة لإِعطاء الدعم والنصائح الحازمة في السنة الثانية الأَكثر صعوبة. وأَحثّ الأُمّ علىٰ أَن تحيط نفسها بأي أسرة قريبة، فإِن لم تجد أَقترح عليها الانضمام لمجموعة من الأُمّهات الوحيدات اللواتي يستطعن تقديم الدعم العاطفي في المشكلات التي تحدث كل يوم.

تستحق الأُسر التي يعمل فيها كلا الوالدان دواماً كاملاً خارج المنزل اهتماماً خاصاً في زيارة ما قبل الولادة. إِذْ أَرغب في جعلهما يشعران بدعمي لهما فيما يريدانه كونهما يعملان، كما أُقدِّم الدعم الذي يحتاجانه ليعطيا الوليد أَفضل ما يمكنهما، كالتأكّد مثلاً من أنهما استطاعات تأمين الرعاية البديلة المؤقتة التي سيحتاجانها عند عودتها للعمل. وكذلك مساعدة الأُمّ في التهيؤ للإِرضاع الطبيعي إِذا قرَّرت اللجوء إِليه. هل هناك جدّان قريبان يمكنهما المساعدة عند حدوث مشكلات؟ ما هو ضغط العمل لديهما؟ كيف سيتقاسمان مسؤولية العناية بالوليد؟ هل يستطيع الوالدان أَو



أحدهما البقاء في المنزل مدة كافية في البدء إلىٰ أن يستقر أَمر الوليد؟ هل هما علىٰ علم بأهمية الأَشهر الأُولىٰ في التأَقلم مع نمط الحياة الجديدة؟ هل تعلم الأُمّ كيف تتعافىٰ من آثار الولادة والاكتئاب الذي ينتج عنها؟ وهل هما مستعدان لتقبُّل المسؤوليات الملقاة علىٰ عاتقهما؟

إِن معرفة الحقائق عن الطفل الجديد، شخصيته واعتماده واستجاباته، تتطلّب وقتاً وجهداً. وبصفتي مدافعاً عن الوليد، أحثّ الوالدين كي يحرصا علىٰ التأَقلم مع هذه المرحلة. فدورهما الجديد كمسؤولين عن تغذية الوليد مهمّ جداً لمستقبله، وكذلك الحال لتكيّفهما مع حاجته لهما. وعلىٰ الوالدين اللذين يرغبان بالاحتفاظ بعملهما أَن يخطّطا لذلك. وأَطلب منهما أَن يكافحا بقوّة كي يتمكنا من البقاء في المنزل مع الوليد خلال الأَشهر الأُول الثمانية. وبرغم أَني لا أُريد أَن أُوجّه قراراتهما، إِلاَّ أَنهما قد يطلبان مساعدتي في ترتيب أولويات العناية بالوليد، وتحديد الأَوقات التي يحتاجهما فيها أَكثر. ونحن نعلم الآن أَن الأَشهر الثلاثة الأُولىٰ هي فترة حرجة، فهل يمكنهما التفرّغ خلال هذه الفترة؟ وهل سيكون الثمن خسارة كبيرة في العمل؟ عليهما أَن يواجها هذه القرارات منذ الآن. من الصعب علىٰ الوالدين مواجهة هذا الأَمر، بسبب خوفهما من فكرة الأبتعاد عن الوليد التي يشعران بها مسبقاً. والشعور بأَلم هذا الفراق بصورة مبكرة يسهّل عليهما بعد حين توجيه جهدهما نحو الالتصاق بالجنين، ومن ثم بالوليد، بطريقة أَكثر مرونة. وحسب خبرتي، أَجد أَن مساعدة الوالدين في ملاحظة هذا الخوف الكامن في أَعماقهما يساعد في سهولة التعامل مع المشكلة عندما يحين الوقت.

وبرغم أَن تشكيل علاقة وثيقة بين الوالدين والطبيب في مثل هذا الوقت القصير يبدو كالمعجزة، ولكنه في الحقيقة ممكن، فتعطّش الوالدين لمعرفة ما هو مقبل يجعلهما في حالة من الانفتاح النفسي تُزيل الحواجز المُعتادة بينهما وبين الطبيب، وينتج هذا التعطش والانفتاح عن تحوُّل داخلي، يؤدي إِلىٰ قفزات مدهشة في تطوُّر

الوالدين. وهذه الخطوة الكبيرة في نضجهما، هي الهدف الأَساسي من زيارتهما لطبيب طفلهما المُقبل أَو لمن سيُشرف عليه.

التعرُّض للأَدوية

أَصبح معروفاً مدىٰ الخطر الذي يحيط بالجنين جرّاء استعمال الأَدوية، أَو الكحول أَو المهدئات وكذلك الإِصابة بالإِنتان. وخلال الزيارة الأُولىٰ أبذل جهدي للكشف عن أَي تعرّض لذلك، حيث أَستطيع بعدها أَن أُؤكد للوالدين أَني سأقوِّم وضع وليدهما آخذاً بعين الاعتبار هذا الأمر، وأَعدهما بالمشاركة في التصدّي لأي مشكلة قد تظهر منذ الفحص الأَول. إن معرفتنا الواسعة الآن لخطر تأثُّر الجنين من سوء التغذية، والأَدوية، والتدخين، والإِنتان وسواها تؤدي إِلىٰ قلق الوالد والأُمّ الحامل. وقد توجد هذه المؤثِّرات عند كثير من الناس قبل معرفتهم بوجود الحمل. لذلك يبدأ القلق من تأثيرها المؤذي علىٰ الجنين في مراحل تكوُّنه الأُولىٰ وما قد ينتج عن ذلك من تشوُّهات. ولحسن الحظ فإِن التعرُّض الشديد لهذه المؤثِّرات يؤدي إِلىٰ الإِجهاض، عندما يحدث بصورة باكرة جداً، واستمرار الحمل علىٰ نحو صحّي يُشْعِرنا بأن الجنين بصحَّة جيدة، ومع استعداد الوالدين للتعاون معي أَستطيع دعمهما الآن، أَو عند ولادة الجنين، أَو علىٰ الأَقل يمكننا مواجهة الأَمر معاً.

يؤدي التعرُّض الشديد قبل الولادة للكحول والتبغ والمهدئات إِلىٰ مجموعة مختلفة من المشكلات ويسبِّب نقصاً في عدد الخلايا الدماغية نتيجة تأثُّر تكاثرها في المراحل الحرجة من النمو، وإِضافة لذلك يؤدي هذا التعرّض إِلىٰ تخريب الروابط بين أجزاء الدماغ لينتج عن ذلك دماغ أصغر حجماً. أَمَّا الكوكائين فيرفع ضغط الدم، ويغلق الأوعية الدقيقة، ويخرِّب المادة الدماغية في المناطق المتطوِّرة من الدماغ. إِضافة لذلك تعاني الأُمّ المدخِّنة عادة من نقص في الشهية مسبِّبة سوءاً في التغذية عند جنين في طور النمو مما يزيد من مشكلاته الناتجة عن إِدمان الوالدة. وإِذا استمرت الأُمّ علىٰ إِدمانها حتىٰ الأَشهر الأَخيرة من الحمل، فسيعاني الجنين من نقص في نقل

السيالة العصبيّة بين أجزاء الدماغ. وبالتالي تنقص استجابته للمنبهات أو تشتد (اُنظر الفصل الثاني).

ستبدو هذه الاضطرابات في النقل العصبي في استجابات الوليد بعد الولادة، وذلك ببطء الاستجابة للمنبِّهات، وعدم التجاوب، والمحاولات الواضحة للاستمرار في حالة النوم. وتأخذ استجابة هؤلاء الولدان شكل انفجارات من البكاء غير قابلة للسيطرة، وحالة من الهياج قد يكون عنيفاً لدرجة يصبح معها واضحاً أن هذا الوليد لا يملك القدرة على استقبال المنبِّهات الخارجية، ومن ثم تفهُّمها والتعامل معها كما ينبغي. وقد ينتج عن ذلك إساءة معاملة هؤلاء الولدان وربما إهمالهم، فهم لا يشكِّلون متعة للأُمّهات المحبطات المدمنات مسبقاً، وتجاوبهم سلبي وغير منتظم، وإطعامهم صعب للغاية ونومهم كذلك، وهم معرّضون بشدة للوصول لحالة سوء النمو، وإذا تمكنوا من الاستمرار في الحياة، فسنجد عندهم إعاقة في مجال القدرة على التركيز والتعلُّم، والحقيقة أنهم أطفال معرَّضون جداً للخطر.

إذا تمكنّا من تحديد أبناء الأُمّهات المدمنات، أو الولدان الذين تعرّضوا لمشكلات أثناء الحمل، نستطيع أن نضع برنامجاً للتدخُّل المبكر في معالجتهم. وقد أظهرت متابعة هؤلاء الولدان على المدى الطويل، أن وجود بيئة تؤمِّن التغذية ورقّة التعامل والحسّ مع هؤلاء المصابين بجهاز عصبي منهك أو مخرّب، تؤدي إلى شفاء مدهش عند كثير منهم، وهذا ما أثبتته دراسات عدّة، وكذلك الأمر في أنواع أُخرى من الأذيات داخل الرحم التي قد يتعرّض لها الأجنّة، على شرط أن يكون التدخُّل باكراً ما أمكن.

إذا تمكّنت من إرساء أواصر علاقة وثيقة منذ الزيارة الأولى، يصبح الأبوان أكثر استعداداً لمشاركتي في مناقشة أي مشكلة طارئة، ومناقشة مخاوفهما تجاه احتمال وجود إيذاء للجنين. ونستطيع الآن أن نؤمِّن برنامجاً يحمي وليد كل أُمّ ترغب في الانسحاب من الإدمان أيّاً كان نوعه. وخلال مدة قصيرة، شهرين قبل الولادة، بدون تناول هذه المواد، تعطي الجنين فرصة لإعادة تنظيم جهازه العصبي المضطرب، ويصبح أكثر استعداداً للتكيُّف مع العالَم الخارجي. وعندما يشاركني الوالدان بمثل

هذه المشكلات، أَستطيع مناقشتهما في كيفيَّة التخلّص من الإِدمان. ونضع خطة لأي تدخل ضروري بعد الولادة. وقد لاحظت أَن قليلاً من الناس بإِمكانهم الإِفصاح عن إِدمانهم في فترة قصيرة كهذه. ولكن عن طريق أَسئلتي المتعاطِفة والمتفهِّمة يمكنني علىٰ الأَقل، أَن أُوضح لهم استعدادي لمشاركتهم في أَي تدخُّل قد تضطرّنا له الظروف. وأُصرّ علىٰ أَني سأَبحث عن أَي خلل في تصرّفات الوليد في فترة ما بعد الولادة وسأُعْلِمهم به. إِضافة إِلىٰ استعدادي لمشاركتهم في مساعدة الوليد.

من حق الوالدين أَن يُحاطا علماً عند وجود أَي خلل أَو ارتكاس قد يجعل العناية بالوليد أَكثر صعوبة. ولا أَقبل بفكرة حمايتهما من القلق بخصوص أَي مشكة سيعرفانها حتماً. والطبيب الذي لا يستطيع، أَو لا يقوم، بمشاركة الوالدين بمثل هذه المعلومات، يبني قاعدة من عدم الثقة بينه وبينهما ويفترض فيهما قلّة الملاحظة منذ البدء. وأَعتقد أَن تجربة الشعور بالقلق تجاه إِمكانية كون الوليد معاقاً، تؤهبهما للتعامل مع أَي مشكلة قد تظهر عند الوليد، وطريقتي، عندما أُقابل الوالدين خلال الحمل، أَن أُشجّع هذا النوع من التأهُّب، وأَشرح لهما بوضوح الأَشياء التي سأُراقبها عند الوليد.

نمو الجنين

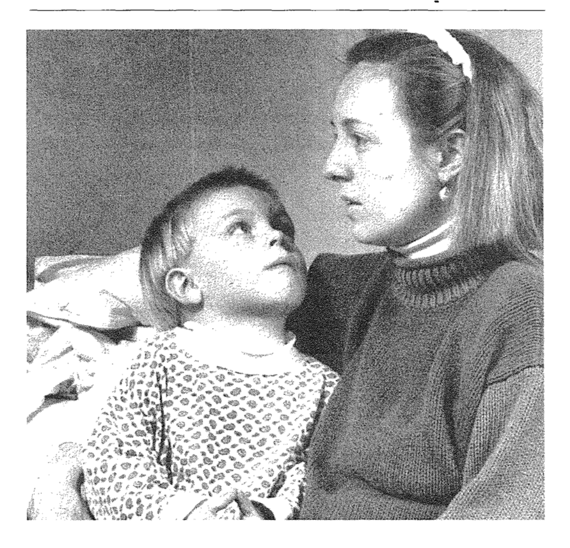
إِنّ أَحد أَهدافي الرئيسية من مقابلة الوالدين هو ترسيخ كينونة الجنين وطبيعته. لذلك أَضغط عليهما ليتكلما عنه أَكثر، كشخص موجود. فمثلاً أَسأل «هل لديكما تخيّل لصورة هذا الجنين». وعندما تلاحظ الأُمّ أَن الجنين هادئ أَو نشط، فإِنها تتساءل هل معنىٰ هذا أَنّه سيكون وليداً هادئاً أَو نشطاً؟

ثمّة علاقة بين نشاط الجنين وتصرّفات الوليد فيما بعد. وقد تعطي الطريقة التي يستجيب فيها الجنين للمنبّهات دلالة علىٰ ما سيكون عليه الوليد، فبعضهم يجفل بسهولة، وكثير من أفراد الأُسرة يلاحظون أن الجنين يصبح أَكثر نشاطاً عندما يَخْلدون للنوم مساء، ويبدو أَن هناك علاقة عكسية بين الأُمّ والجنين، فعندما تكون الأُمّ نشطة يكون الجنين ميَّالاً للهدوء، وعندما تهدأ الأُمّ يزداد نشاط الجنين. ويدل هذا التراوح

بين النشاط والهدوء على استعداد الجنين لاتباع نظام معين فيما بعد. إذْ يتعلّم من هذا الوقت أَن يراوح بين النوم واليقظة (اُنظر الفصل الثاني) حيث تتناوب لديه الفترات القصيرة من النوم والنشاط. وتصبح الفترات أكثر طولاً نتيجة لتأثير فترات راحة الأُمّ ونشاطها. ويظهر هذا التأثير عند الوليد بعد الولادة.

يوجد اْقتناع لديّ بأن ما تفعله الحامل، وكيف تفعله، يؤثّر في جنينها. وهنا يبرز سؤال مقلق «إذا كنتُ سريعة الاستثارة، هل سيكون ابني طفلاً قلقاً؟» ولا أَستطيع الإجابة على هذا السؤال، ولكني أُشير إلى أَن معظم الحوامل يكن سريعات الاستثارة ويشعرن بالقلق وهذا أَمر طبيعي. وقد دلَّت الدراسات التي أُجريت على الأجنّة، أَن الجنين يتأَقلم مع التوتُّر في المحيط وقد يتعلّم منه. فبعضهم يصبح هادئاً وسهل الانقياد، وبعضهم يصبح أَكثر فعالية. ومهمة الأُمّ الأَساسية هي التقبُّل والتكيُّف مع أَي نوع من الأجنّة يكون وليدها. يعمل الوالدان جاهدين لتفهُّم وليدهما المقبل في الأَشهر الثلاثة الأَخيرة من الحمل. وينتبهان بصورة شعورية ولاشعورية لحركات الجنين واستجاباته. ويلاحظ الوالدان في هذا الوقت أَن بوِسْع الجنين السماع، وأنه يظهر استجابة للمنبهات المحيطة بالأُمّ. ويتحدَّث كثير من الآباء مع الجنين، وقد يقومون بالغناء له خلال هذه الأَشهر الثلاثة في محاولة للتقرُّب منه قبل أَن يولد. وقد أُخبرتني إحدى الأمهات وكانت عازفة بيانو «أَعلم أَن جنيني يسمع، ويبدو أَنَّه يرقص بتوافق مع نغمات الموسيقى وما لم أكن أَعلمه هو أَنه يتعلّم من الموسيقى أيضاً. فقد عزفت مقطوعة لشوپان مرّات متعددة خلال الأَشهر الأَخيرة من الحمل، وكان الجنين يبدو هادئاً كلما عزفتها. وبعد الولادة توقفت عن العزف لمدة طويلة. وعندما أَصبح عمر ابنتي ثلاثة أَشهر، كانت مستلقية في كرسيها بجانب البيانو تلعب بلعبتها وقمت بعزف مقطوعة الـwalts التي كنت أَعزفها أَثناء الحمل، فتوقفت عن اللعب واستدارت نحوي وهي تنظر بدهشة وكأنها تقول (إنها المرة الثانية) وأَنا أَعلم أَنَّها لاحظت وتذكّرت سماعها لهذه المقطوعة، لقد دُهشت، وآمل أَن تصبح موسيقية في المستقبل».

لقد عملت على تطوير جدول معايير تُستعمل في أَشهر الحمل الثلاثة الأَخيرة لتقدير سلامة الجنين. على الأغلب تكون الاستجابة غنية ومعقَّدة عند الجنين السليم،



وحسن التغذية، والذي لم يتعرّض للأَدوية ولم تتناول أُمّه علاجات أَو كحول أَو سواها. ومن جهة أُخرىٰ فإِن الجنين الذي تأَثّر بسوء التغذية أَو السموم أَو ضعف المشيمة، لن يبدي التجاوب المعقَّد للمنبِّهات السمعية والبصرية والحركية التي يبديها الجنين السليم. وقد عرفنا منذ زمن أَن طبيعة حركات الجنين تساعدنا في تشخيص معاناته، كما لو كان عنده فرط حركية ونشاط، أَو بالعكس إذا لم يبد تجاوباً مع حركات الأُمّ، أَو كانت حركاته قليلة جداً ودون أَي تجاوب مع المنبهات الخارجية. وهذا كله يدعونا للقلق. وينبغي أَن يعلم الطبيب المولِّد هذه الأمور كي يستطيع تقويم حالة الجنين.

يمكننا قياس عدد ضربات قلب الجنين، وحركاته التنفسية، وكلاهما يعكس

معاناته، فعند وجود نقص في الأُوكسجين تصبح ضربات القلب نشيطة جداً أَو بالعكس تصبح ضعيفة وقد تصبح بطيئة جداً، وكذلك تصبح الحركات التنفسيَّة صعبة. ويستطيع المولِّد أَن يعرف من هذه العلامات وجود سبب يدعو لقلق الوالدين. وإِذا كانت هذه المؤثِّرات شديدة، بحيث تشكِّل خطورة علىٰ وضع الجنين، وذلك في أَشهر الحمل الأَخيرة، عندئذ نقوم بإِجراء ولادة مبكرة، حيث يتغذىٰ الجنين تغذيةً أَفضل خارج الرحم. وكلما ازدادت معلوماتنا استطعنا إِرشاد الوالدين لكيفية مراقبة علامات الخطورة عند الجنين، وهكذا نجعل منهما مراقبين جيدين لحسن وضع الجنين.

لقد تأخرنا في ملاحظة تركيب الجنين المدهش، كما تأَخّرنا في السابق في ملاحظة طاقات الوليد المدهشة، وهناك عدة باحثين في فرنسا والولايات المتحدة يعملون علىٰ دراسة قدرة الجنين علىٰ التعلُّم، خاصة من المنبِّهات السمعيَّة، وقد أَظهر أنطوني دي كاسپر Anthony De Casper من جامعة شمالي كارولينا، أَن الجنين يحفظ قصصاً وأغنيات معقَّدة، إِذا تكرَّرت أَمام الوالدة في أَشهر الحمل الأَخيرة. وكما في ملاحظة المرأة التي ذكرتها، يلاحظ الوليد الأغنيات التي يألفها ويستجيب لها بزيادة الانتباه، مما يظهر أَن لدىٰ الجنين ذاكرة.

يستطيع قليل من الأَجنَّة التعلُّم وحتىٰ الاختيار. وفي دراستنا في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن راقبنا الجنين بواسطة الأمواج فوق الصوتية. واستطعنا تمييز حالات النوم والصحو لديهم، وقد لاحظنا أَربع حالات من الوعي علىٰ الأَقل (اُنظر في الفصل الثاني الحالات المماثِلة عند الوليد).

1 ـ **النوم العميق**: حيث يسيطر السكون علىٰ الجنين، إِلاَّ من انتفاضات قليلة متفرِّقة وفي هذه الحالة لا يستجيب الجنين لمعظم المنبِّهات.

2 ـ **النوم الخفيف**: أَو نوم حركات العين السريعة حيث تسيطر حركات التلوّي أَو التمطّط، وتكون تحرُّكات الجنين نادرة، ولكنها أَرق وموجهة أَكثر، ولكنه لا يتجاوب مع المنبِّهات، ويمكن إِيقاظه ولكن بصعوبة. وعلىٰ فترات هناك انتفاضات (كيك، كيك، كيك) أَو لطمات (بانگ، بانگ، بانگ). وتوجد جهود تنفُّسيَّة بتواتر أَربع إِلىٰ ثماني حركات.

3 ـ حالة النشاط والوعي: ويشعر بها عندما يتسلّق الجنين جدار الرحم، وتحدث هذه الحالة في أَثناء النهار وفي أَوقات يمكن التنبؤ بها، عادة عندما تسترخي الأُمّ أَو عندما تكون متعبة، واستجابة الجنين هنا لمنبّه خارجي تكون بالسكون، وبعدها يعود لفرط النشاط وأَكثر ما نشاهد هذه الحالة آخر النهار، ويعرف الوالدان عادة متىٰ يكون الجنين في هذه الحالة، وما الذي يغيرها. فمثلاً إِذا ذهب الوالدان للسهرة خارج المنزل، تتأخّر حالة النشاط عند الجنين حتىٰ عودتهما. وقد تأتي هذه الفترة باكراً إِذا لم تأَكل الأُمّ جيداً، ربما بسبب نقص سكر الدم.

4 ـ حالة التنبُّه الهادئ: وهنا يكون الجنين غير فعَّال، وكأنه يستمع، وتكون التحرّكات أَنعم وأَكثر توجُّهاً ويستجيب الجنين في هذه الحالة للمنبِّهات الخارجية خاصة.

استعملنا في دراستنا منبِّهات مختلفة للتأثير علىٰ الجنين في شهره السابع أَو السادس وهو في حالة التنبُّه الهادئ. وقد استعملنا طنيناً عالياً علىٰ بُعد 18 بوصة من جدار البطن، وقمنا بإِحداث رنّات قصيرة من ست إِلىٰ ثماني مرات، وحدثت نتيجة لذلك سلسلة من الاستجابات المتوقَّعة عند الأجنّة الثمانية المشمولة بالدراسة. قفز الجنين نتيجة الطنين الأول وبدا التقطيب علىٰ وجهه، وكان القفز أَقل مع الطنين الثاني، وعند الطنين الرابع توقّف الجنين عن الاستجابة وثبت في مكانه. بعض الأجنّة ظهر علىٰ جدار بطونهم اهتزازات تنفسيّة دون أَي استجابة أُخرىٰ، واستمرت وجوههم مقطَّبة. في الطنين الخامس يرفع الجنين عادة يده لمحاذاة فمه، وقد يدخل فيه إِبهامه أَو إِصبعه ثم يستدير بعيداً عن جهة الطنين ليسترخي ولا يبدي أَي استجابة بعد ذلك، ونعتقد أَن هؤلاء الأجنّة قد تكيَّفوا أَو اعتادوا علىٰ هذا المنبِّه السلبي.

بعد ذلك نهزّ خُشخيشة أَمام جدار بطن كل أُمّ، وكنا نظن أَن في الرحم ضجّة كافية تمنع الجنين من سماع هذا الصوت، ولكن ما حدث، هو أَن الجنين استدار مباشرة نحو الجهة التي يأتي منها الصوت، وكأنّه ينتظر سماع الصوت التالي، وعندما نستمر بالخشخشة، يستمر الجنين في الانتباه الهادئ، وكأنه بذلك يظهر قدرته علىٰ الانتباه للمنبِّهات الإِيجابية وتجاهل المنبِّهات السلبية.

استعملنا أيضاً سلسلة تنبيهات ضوئية قوية، تسطع باتجاه خط بصر الجنين، وقد حدَّدنا اتجاه وجه كل جنين، أَثناء وجود رأسه في حوض الوالدة. أدَّت التنبيهات الأولىٰ إِلىٰ انتفاضات بطيئة، وبعد ذلك رفع الجنين يده إِلىٰ وجهه وفمه، ومع استمرار التنبيهات أدار رأسه بعيداً عن مصدرها. ومرة أُخرىٰ تتوقف الاستجابات كلها وكأن الجنين اعتاد علىٰ الضوء القوي وعاد إِلىٰ حالة النوم. وباستعمال نقطة مضيئة علىٰ جزء آخر من جدار بطن الأُمّ باتجاه الرحم، لاحظنا أَن الجنين يتحرَّك ببطء ليستدير باتجاه النقطة المضيئة، وكأنه يركّز نظره علىٰ النقطة التي يأتي من خلالها التنبيه الضوئي. وعندما أَصبح أحد الأجنّة هائجاً وبدا وكأنه قد ٱنزعج، قام زميلي الدكتور باري بوضع كلتا يديه علىٰ بطن الأُمّ محيطاً بالجنين، ثم بدأ يهز الجنين مما جعله يهدأ. وهنا عبَّرت الأُمّ عن كل ما يجول بفكرنا قائلة «لم أكن أعرف أَن الأجنّة تظهر الذكاء باكراً».

عندما أخبر الوالدين عن هذه الدراسات يبدأ كل منهما برواية قصص عن ملاحظة هذه الأُمور بنفسه. وعندما أثبت لهما صحة ملاحظاتهما تزداد ثقتهما بنفسيهما ويزدادان رغبة في متابعة الملاحظة، وكما قالت لي إِحدىٰ الأُمّهات «عندما ذهبت لحضور سمفونية لباخ Bach كان جنيني يرقص مع نغمات الموسيقىٰ. وعندما ذهبت لحفلة موسيقىٰ روك رقص بصورة مختلفة تماماً وبحركات عنيفة، أَعلم أَنَّه يسمع منذ الآن. ولقد احتجتم أيها الباحثون زمناً طويلاً لتدركوا ما يلاحظه الوالدان دائماً».

إنّ حلمي أَن يصبح جدول التقييم الذي نطوِّره أَكثر مصداقية في تقويم سلوك الجنين. ولو كان بالإمكان معرفة معدل الاستجابة المتوقعة، لأَصبح من الممكن التنبّه لأي استجابة غير طبيعية يظهرها الجنين المُنْزَعِج. وكل حامل تستطيع بطريقة روتينية أَن تلاحظ وتسجِّل تصرفات جنينها، وإِذا لم تمرّ الأُمور كما ينبغي يمكن للأم أن تنبهنا لوجود شيء مقلق. وعلىٰ العموم يستمتع الوالدان باستجابات جنينهما زمناً طويلاً قبل أَن يولد، ويتكوَّن عندهما الشعور «بمعرفة» هذا الجنين وبممارسة العناية به. ويقول معظم الأَهل لي «لا يهمنا إِذا كان الجنين ولداً أَو بنتاً، ولا كيف يبدو، المهم أَن يكون طبيعياً».

الرفيق الجديد

عندما أَشعر بدرجة كافية من التقارب مع الوالدين، أبدأ بالسؤال عن التاريخ المرضي للعائلة وبعد إِخباري عن الأَمراض والتشوّهات الخُلقية الموجودة في العائلة، يترسخ بيننا شعور بالمشاركة في التصدّي للمخاوف التي يبدو أَنَّها ستطفو على السطح، فوجود مشكلة عند وليد في طرف آخر من العائلة يجعل أَي حامل قلقة من تكرار ذلك عند جنينها، وأي أب له والد أَو قريب مصاب بآفة قلبية أَو مرض مزمن سيتساءل حتماً ما إِذا كان هذا الأَمر يشكِّل استعداداً عند الجنين للإِصابة بنفس المرض. وقد تتفجر هذه المخاوف على نحو عشوائي أَثناء الليل، ويمكنني أَن أساهم في تبنّي خطة لمواجهة هذه المخاوف إِذا أخبرني الوالدان بها. ومعرفتي للقصة المرضية للعائلة ولمخاوف الوالدين، تساعدني فيما بعد على التحدُث بآنفتاح عن هذه الأُمور عندما أَفحص الوليد بحضور الوالدين.

تؤدي مناقشة هذه الآمال والمخاوف الشائعة عند الناس، واتخاذ دور المشارك المهتم، إِلىٰ تكوين علاقة مبدئية مهمة بيني وبين الوالدين، وأريدهما أَن يعلما مسبقاً كيف ومتىٰ يستطيعان الوصول إِليّ في المكالمات الروتينية أَو في حالات الإِسعاف وبالطبع حين يريدان إِخباري بوصول القادم الجديد. وأطلب إِليهما دائماً أَن يخبراني عند حدوث الولادة بأَسرع ما يمكن، حتىٰ أَتمكن من فحص الوليد خلال الأَربع والعشرين ساعة الأُولىٰ، فمن المهم لي أَن أُشارك الوالدين تقويم وليدهما قبل أَن يغادرا المستشفىٰ. غالباً ما أَستطيع مساعدة الأُمّ في البدء بالإِرضاع الطبيعي، أَو بتنظيم الإِرضاع الصناعي، وعند عودة الوالدين إلى المنزل، فإِن كل مكالمة هاتفية إِلىٰ مكتبي في ساعات الدوام، وكذلك زيارتهما الأُولىٰ للعيادة بعد أُسبوعين إِلىٰ ثلاثة أَسابيع تعطيني الفرصة لأُشارك بصورة فعَّالة في تأَقلمهما مع الوليد الجديد.

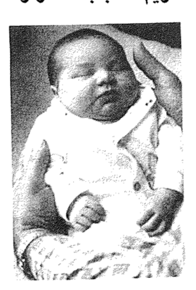
إِن زيارة الوالدين لي أَثناء الحمل تؤدي إِلىٰ شعور متبادل بالحميمية والثقة في قدرتنا علىٰ مواجهة الخطوة الهامة الثانية، وبرغم كون الزيارة الأُولىٰ غير طويلة بالضرورة ولكنها تشكِّل أهم فرصة في علاقتي مع الأسرة الجديدة.

2

المولود حديثاً

إنّ اللحظة المهمة الثانية التي تُتاح لي فيها الفرصة للمشاركة في نمو أُسرة جديدة هي اللحظة التي أَقوم فيها بمشاركة الوالدين في فحص مولودهما بعد الولادة بوقت قصير.

تقويم استجابات المولود



يشكِّل تقويم الوليد من قِبل الطبيب جزءاً روتينياً من رعاية الأَطفال. والتقييم المبدئي الذي يُعرف بما يسمّىٰ علامات أبگار apgar، والذي يجري خلال اللحظات الأُولىٰ بعد الولادة، يتضمّن لون الوليد، وتنفّسه، وعدد ضربات قلبه، وقوة عضلاته وفعاليته، وتعطىٰ فيه نقطتان لكل من العلامات الخمس السَّابقة حين تكون علىٰ أَكمل وجه، ونقطة واحدة حين تكون مقبولة، وبذلك تكون النقاط عشراً في حالة الوليد المثلىٰ. وهي تعكس قدرة الوليد علىٰ

التلاؤم مع ما صادفه من مخاطر المخاض والولادة والبيئة الجديدة، إضافة لكونها تنبئ بما ستكون عليه حالة الوليد في المستقبل. ولتقويم وضع الوليد علىٰ نحو أدق والتأكُّد من سلامته وإمكانية تغذيته، يجري له طبيب الأطفال أو اختصاصي حديثي الولادة فحصاً جسدياً وعصبياً في المستشفىٰ في الأيام الأُولىٰ بعد الولادة.

كما ذُكر في الفصل الأول، صُمِّمت طريقة تقويم سلوك حديث الولادة التي تستعمل الآن في مستشفيات العالَم أجمع، لكي تظهر المهارات التي يملكها الوليد وطريقة تصرّفه تجاه المنبِّهات البشرية وغير البشرية. فالطريقة التي يسيطر فيها علىٰ ردود فعله الواعية تعكس قدرته علىٰ التكيُّف مع بيئته الجديدة. وقد طوَّرتُ طريقة التقويم هذه بمساعدة عدد من الزملاء بحيث تعطينا خلال 20 ـ 30 دقيقة فكرة عن منعكسات وردود أفعال الوليد. وبخلاف الفحوص الطبيَّة، فإن الوليد يكون شريكاً فعَّالاً في الفحص، وتُصَنّف النتائج حسب الأفضل وليس المعدل. وقد استمرينا في تطوير هذه الطريقة مدة عشرين سنة واعتمدناها لتقييم الوِلدان والخدَّج وناقصي الوزن، كما استخدمناها حديثاً كي توضح لنا فعل المؤثِّرات داخل الرحم في تطوّر الجنين.

إن أهم ميزة لتطبيق طريقة تقويم الوليد هي أنَّها تُشْرِك الوالدين في مراقبة تصرفات وليدهما وتقدير الطاقات الموجودة عنده منذ البدء. من المعلوم أن الوالدين يتساءلان دائماً إن كان وليدهما بخير؟ وبمشاهدتهما تجاوب وليدهما الجيد، يزول عنهما القلق تماماً فيما يتعلَّق بسلامته، وتتحسّن إمكانية تواصلهما معه. وقد أظهرت حوالي مئة دراسة أن مشاركة الوالدين في هذا الفحص الأولي، رغم كونها موجزة، تؤدي إلىٰ تعميق الروابط في الأسر الجديدة، فتصرفات الوليد تبدو وكأنها مصمّمة لتجذب الأهل الجدد نحوه، فقبضته الصغيرة القوية وتنفّسه في زاوية العنق والكتف، ونظرته بعينيه الباحثتين في وجه والديه كلها تؤثّر في أُمّه وأبيه المتشوّقين لحمله ومعرفة مزيد عنه.

عندما أُريد تقويم وضع الوليد أُفضِّل البدء بذلك وهو نائم لأتمكّن من فحص قدرته علىٰ الاستمرار في النوم العميق، وأُحاول عادة فحصه في ست درجات من الوعي وهي النوم العميق، النوم السطحي، وهو شبه واعٍ، وهو مستيقظ متنبِّه، وهو

مهتاج، وأخيراً وهو يبكي. وبينما ينتقل من حالة لأُخرىٰ، أَقوم بفحص قدرته علىٰ التعامل مع المنبِّهات الإِيجابية والسلبيَّة في كل حالة، والمنبِّهات التي أَستعملها عادة تتضمّن الخُشخيشة الناعمة. والضوء الساطع، والجرس، والكرة الحمراء، وصوت ووجه الإِنسان.

إنّ أَول خطوة في الفحص هي اختبار ردّ فعل الوليد النائم علىٰ الضوء الساطع، والخُشخيشة والجرس في كل أُذن عدة مرّات، والهدف هو قياس قدرته علىٰ تجاهل المنبِّهات السلبية المزعجة، أَو قدرته، برغم تكرّرها، علىٰ الاعتياد عليها أَو إِنقاص ردود فعله تجاهها. ويكون الجهاز العصبي غير ناضج عند بعض الوِلدان الذين مرّوا بشدة قبل الولادة، وهذا يجعلهم غير قادرين علىٰ تجاهل المنبِّهات فيستجيبون لها بصعوبة مرة بعد أُخرىٰ مما يجعلهم محتاجين لبيئة محمية كالتي نقدِّمها للخدَّج.

إنّ أول منبِّه أستعمله هو تطبيق ضوء مصباح ساطع من خلال أجفان الوليد المغلقة لمدة ثانيتين فيجفل أَو يتحرك كاستجابة مبدئية، وعند انتهاء تلك الاستجابة أقوم بإِضاءة المصباح مرة ثانية وثالثة وحتىٰ عشر مرات، ونجد أَنَّه في المرّات الأُولىٰ يجفل ويحرِّك كامل جسده فيرفع ذراعيه وساقيه، وتتناقص هذه الحركات تدريجياً مرة بعد أُخرىٰ إِلىٰ أَن تصبح ضعيفة أَو معدومة بعد التنبيه الضوئي الرابع، كما يعود تنفُّسه عميقاً ومنتظماً، وتسترخي قسمات وجهه، ويعود للنوم العميق المسترخي مما يدل علىٰ أَنَّه قد اعتاد علىٰ الضوء. المنبِّه الثاني يكون باستعمال خُشخيشة علىٰ بُعد عشر بوصات من أُذن الوليد، فيجفل وقد يحرِّك جسده. ومع التنبيه الثاني نجد أَنَّه أيضاً قد يجفل ويبدأ بالبكاء الخفيف وتتناقص هذه الاستجابة تدريجياً مع التنبيه الثالث أَو الرابع حيث لا يبقىٰ سوىٰ بعض الاهتزاز في الأجفان والتقلُّص الخفيف في الوجه، وبسرعة لا يبقىٰ للتنبيهات أَي أثر، ويسترخي الوليد نائماً وبتنفُّس منتظم. وعندما نستعمل قرع الجرس مرة كل ثانية في التنبيه، نجد أَن الوليد قد يستجيب لمرة أَو اثنتين ثم يعود لنومه العميق. إِن قدرة الوليد علىٰ الاستمرار في النوم برغم الظروف المحيطة غير الملائمة وتكيُّفه معها بهذه الطريقة يبرهن امتلاكه لطاقات كافية كامنة.

الخُدَّج أَو الوِلدان المعرَّضون لضائقة أَثناء الحمل

عندما يكون الوليد خديجاً أَو تعرّض لضائقة أَثناء الحمل فإنه لا يتكيَّف مع المنبِّهات المتكرّرة، ويستمر بالاستجابة لكل منبِّه سواء الخُشخيشة أَو الضوء أَو الجرس، ويمكن ملاحظة الإِزعاج الذي يسبِّبه ذلك له، فيتجهَّم وجهه ويتغيَّر لونه حيث تتسارع ضربات قلبه ويتسارع تنفُّسه مع كل تنبيه. وفي محاولة للتهدئة قد يقوم برفع يده إِلىٰ فمه أَو يقوّس ظهره، وإِذا لم يُجْدِ ذلك فإِنه يلجأ إِلىٰ البكاء العنيف، الذي يخدم في قطع التنبيه، رغم أَنَّه يكلّف الوليد الضعيف غالياً (اُنظر الفصل 32).

عندما تظهر صعوبة حقيقية في تلاؤم الوليد مع المنبِّهات، فإِني أخبر الوالدين بذلك وأرتِّب معهما خطّة لمتابعته لفترة من الزمن. إِذْ يصبح أَكثر تجاوباً مع الوقت، فعادة تكون مشكلته ناتجة عن ضائقة أَثناء الولادة، أَو قد تكون بسبب بعض الأَدوية أَو التخدير الذي أعطي للوالدة أَثناء الولادة. في حال استمر فرط الاستجابة فإِن المرء يقلق من إِمكانية المعاناة الصعبة للوليد خلال محاولته التعايش مع ظروف البيئة المحيطة به لاحقاً. فالقُدرة علىٰ تجاهل المنبِّهات غير المهمة ضرورية لنا جميعاً لأنها تجعلنا نركِّز علىٰ الأُمور الهامَّة، وقد يشكِّل فرط النشاط إِحدىٰ الطُّرق التي يتخلَّص بها الوليد من كَمِّ التنبيهات الكثيرة القادمة.

يستطيع الوالدان مساعدة الوليد الشديد الحساسيَّة علىٰ تطوير قدرة مناسبة لتمييز المنبِّهات غير المهمة وقطعها، وذلك بتهيئة غرفة هادئة في المنزل ذات إِضاءة خافتة واستعمال صوت ناعم منخفض النبرة في التكلّم معه، وكذلك استعمال منبِّه بصري أَو حسِّي وبخاصة في أَوقات الطعام أَو عندما يريدان اللعب معه. في هذه الحالات نجد أَن بعض الوِلدان قد يتحمّلون اللمس أَو الحمل أَو المنبِّهات البصرية كمنبِّه وحيد، وبعد أَن يهدؤوا يمكن إِضافة منبّه آخر، حيث نتمكّن في النهاية من جمع هذه المنبِّهات كلها في وقت واحد وبطريقة خفيفة، مع مراعاة عدم زيادة الضغط علىٰ أَعصاب الوليد لأن ردّ فعله سيشتد عندما يشعر أَنَّه قد هُوجم بشدَّة، وبالصبر سيتمكّن الوالدان من تدريب وليدهما علىٰ تلقّي المنبِّهات والتفاعل معها بطريقة سريعة وقصيرة آخذاً وقته كاملاً للاعتياد عليها. ومعرفة قدرات الوليد بصورة باكرة تساعد الوالدين علىٰ التعامل معه بطريقة سليمة تمكِّنه تدريجياً من تدبير أُموره.

في الخطوات التالية من الفحص أقوم بنزع ثياب الوليد برفق ملاحظاً استجابته للحمل ونزع الثياب ومقدِّراً الوقت الذي يلزمه ليصحو من النوم، كما أُقوِّم الطريقة التي يصل فيها لحالة شبه الصحو ولحالة الصحو الكامل التي تعطي مؤشراً لطريقته في الاستجابة ولمزاجيته في التعامل، فانتقال الوليد ببطء من حالة إلى أخرى وقدرته علىٰ الاستمرار بحالة النوم أو اليقظة، برغم المؤثِّرات الخارجية، يظهران قدرته علىٰ التلاؤم مع عالمه الخارجي، في حين أن تخبّط الوليد منتقلاً من حالة لأُخرىٰ بسرعة ودون أن يستطيع المحافظة علىٰ أي حال، يشير إلىٰ أنَّه سيحتاج حتماً إلىٰ صبر والديه ومساعدتهما له في تطوير قدراته علىٰ التعامل مع الوسط الخارجي وذلك لمدة قد تستمر سنة أو أكثر. ويساعد الوالدين في عملهما هذا، تسجيل تقدّم وتطوّر وضع الوليد من قبل طبيب الأطفال، وقد يكون حمله أو أرجحته أو تشجيع مصّ الإبهام أو استعمال المصّاصة من الأُمور التي تهدئه وتساعده علىٰ الانتقال من حالة إلى أخرىٰ بهدوء.

تدل عدم قدرة الوليد علىٰ الانتقال من حالة إلى أخرى بصورة سلسة علىٰ أن جهازه العصبي غير ناضج تماماً، كما قد تكون سرعة الاستثارة هذه ناتجة عن مروره بمرحلة التخلّص من تأثير بعض الأدوية التي أُعطيت للأمّ الحامل، كتناولها الكحول، أو المهدئات أو التدخين. ونتيجة لإعطاء الأُمّ بعض الأدوية أثناء الولادة يمكن للوليد أن يبقىٰ هادئاً في الأيام القليلة الأولىٰ، ثم يصبح أكثر هياجاً لفترة غالباً ما تكون قصيرة ولا تعكس حقيقة وضع الوليد المستقبليَّة. وهنا يمكن مساعدة الوليد بتأمين جو هادئ غير مزعج ريثما يتخلّص من التأثيرات المتبقية لهذه الأدوية.

وعلىٰ الوالدين تقبُّل هذا الهياج كرد فعل لتأثير الجهاز العصبي لدىٰ المولود دون أن يشعرا بالذَّنب تجاه ذلك، مما يساعدهما علىٰ تعلُّم الطرق التي تؤدي في النهاية إلىٰ تأقلم الوليد التدريجي مع الظروف المحيطة به والتفاعل معها بصورة أهدأ.

عندما يتم نزع ثياب الوليد أقوم بتقويم حالته الغذائية، حالة إماهته، لون الجلد وكمية الدهون تحته. ويبدو الوليد الذي تعرّض لشدة أثناء الحمل كشيخ تعب ضئيل، ذي جلد مجعَّد، وسحنة قلقة، وكأن وجوده في الرحم كان متعباً جداً. وعند إعادة

إِماهته وتحسين تغذيته سيزداد وزناً وتتراكم الدهون تحت جلده ليعود ناعماً أملس، كما تزول مظاهر القلق من وجهه ويصبح نضراً ممتلئاً صحة وجمالاً.

فحص مُنْعَكَسات الوليد

الخطوة التالية هي فحص منعكسات واستجابات الوليد وهو صاح. فبينما أضعه مستلقياً عارياً أَمامي أراقب الحركات الناعمة لساعديه وساقيه، وقدرته علىٰ الحفاظ علىٰ لون جلده وحرارته برغم تعريته. ونجد أَنه بنهاية كل حركة تمطُّط يقوم بها قد يظهر شيء من الرجفان البسيط في كلا الساعدين والساقين وقد ينضمان معاً وكأنه يجفل. ثم أبدأ بتحري المُنعكسات بالضرب علىٰ قدميه، فعندما أَضرب علىٰ القسم الداخلي من أخمص قدمه، يقبض علىٰ إِصبعي بأَصابع قدمه، وعندما أَضرب علىٰ القسم الخارجي من الأخمص نجد أَنَّه يبسط أَصابع القدم. وهذا هو منعكس بابنسكي *Babinski*. ثم أقوم بتحرّي منعكس اهتزاز الركبة ومقوية العضلات. أشد الوليد ببطء لوضعية الجلوس وذلك بإِعطائه السبابة ليقبض عليها في كل يد، وبينما أُجلسه أجد أَن رأسه يعود للوراء فيما يحاول بكتفيه جاهداً إِعادته لوضع الوسط، وعندما يصبح جالساً تكون عيناه مفتوحتين كعيني لعبة ويبدأ بالنظر حوله ما يجعل والديه مشدودين بقوة وإِعجاب. أَمَّا إِذا بقي رأس الوليد راجعاً للخلف ولم يستطع تعديل وضعه، فينبغي عندئذ التحري عن وضع مقويته العضلية، ويدل وجود منعكسات طبيعيَّة علىٰ أَن عضلات الوليد سليمة وقوية. واستجابة الزنار الكتفي لعمليَّة شد الوليد لأعلىٰ تعطي فكرة عن استجابته لحمل الوالدين له.

لتحرّي مُنعكس المشي أقوم بثني جسم الوليد للأَمام فوق يد واحدة، واضعاً قدميه بثبات علىٰ السرير، فيبدأ بالخطو بقدم واحدة في البدء ثم بالأُخرىٰ في مشية بطيئة. وتشكِّل مراقبة هذه العمليَّة، ودون أَي شرح، متعة كبيرة للوالدين إِضافة لكونها تمنحهما الثقة بِطَاقَات وليدهما الكامنة، ولا شيء يمكن أَن أَقوله كمسؤول صحِّي قادر علىٰ منحهما مثل هذه الثقة الناتجة عن مراقبة هذه الخطوات.

عندما يتعرّض الوليد لنقص في الأُوكسجين أَو لنزف أَثناء الولادة فإِنه قد لا

يتمكّن من الاستجابة جيداً لهذه الاختبارات، فتكون الاستجابة ضعيفة أو بطيئة أو شديدة، مما يستدعي إعادة فحص الوليد بعد عدة أيام لأرىٰ إذا كانت الاستجابة ستتغيّر مع الوقت، وتزيل عودتها للحالة الطبيعيَّة أي قلق قد أشعر به، والمُلاحَظ أن عدة ولدان يستجيبون لهذه الاختبارات في البدء ببطء وتردّد، وكأنهم يتعافون من شدة المخاض والولادة، ولكن استمرار الوضع هكذا يستدعي البحث عن سبب كامن كإصابة الجهاز العصبي، الذي يمكن أن نحسّن من وضعه إذا بدأ العمل علىٰ ذلك باكراً. لقد أصبح من الثابت أن التدخّل الباكر في حال الوليد المثبط أو المُصاب يشكّل فرقاً واضحاً في درجة شفائه، ومنذ مراحل العمر الأولىٰ يمكن للطفل أن يتعلّم كيف يتغلّب علىٰ إعاقاته، أو كيف يفشل في التعامل معها مما يزيد من معاناته. ووالدا الطفل المعاق بحاجة لمساعدة خبيرة مستمرة كما أنَّه من المفيد الانضمام لبرامج التدخُّل المبكر، وهو أمر يساعد الوليد علىٰ التطوّر بأقصىٰ طاقاته، ويدعم الوالدين ويساعدهما علىٰ تفهّم الوضع عامة، مما يشجعهما علىٰ المشاركة في هذا الشفاء.

إن استلقاء الوليد علىٰ بطنه يمكنه من الحفر في ملاءات السرير، أمَّا عندما أضعه مستلقياً علىٰ ظهره فإنه لا يملك سوىٰ أن يجفل ويتلوىٰ محرِّكاً ساقيه وذراعيه، وأستطيع، وهو في وضع الاستلقاء هذا، أن أفحص منعكسات الحماية المهمّة، فإذا وضعت قطعة قماش ناعمة فوق عينيه وأنفه حاملاً إياها بلطف بأصابعي حول كل طرف من أنفه، فإنه سيتخبط علىٰ الرغم من كون الطريق الهوائي عنده غير مسدود، وسوف يقوّس رأسه مديراً إياه من طرف لآخر، كما سيرفع يداً بعد الأُخرىٰ أمام وجهه في محاولة لإبعادة قطعة القماش وتحرير الطريق الهوائي. هذا المنعكس يشكّل حماية للولدان حيث لا يختنقون ما لم يسقط غطاء ثخين علىٰ وجوههم، والوليد المريض فقط هو الذي لا يقاوم تغطية الوجه والأنف. أمَّا عن تناذر موت الوليد الفجائي فليس مفهوماً تماماً، ولكنه قد يكون نتيجة للاختناق، وغالباً يكون هناك شيء من عدم التوافق بين القلب وجهاز التنفّس مما يتعب الوليد ويجعله غير قادر علىٰ الجهاد في سبيل تأمين التنفُّس الصحيح، وقد أجريتُ في وقت كتابة هذا المؤلَّف عدة دراسات لمعرفة سبب موت الوليد الفجائي دون التوصّل إلىٰ نتيجة حاسمة.

يشكِّل تقوّس الرأس ورفع اليدين إلىٰ الوجه لدفع قطعة القماش دليلاً علىٰ سلامة الجهاز العصبي عند وليد قد أتمّ سن الحمل، وكما أَشرنا سابقاً فإِن هذه الاستجابات الحركية تكون ضعيفة ضعفاً واضحاً عند الخُدَّج أَو الوليد المتأثّر بالمهدئات التي أُعطيت لوالدته، وتكون الفاعلية الحركية غير مركّزة عند الوليد المُصاب بتخريب في الدماغ، ومحاولاته للتجاوب غير مجدية، وتشير إِلىٰ حقيقة كونه يعاني من مصاعب ينبغي أَن نعمل علىٰ شفائها.

يظهر منعكس الجذر إِذا لامسنا أحد طرفي فم الوليد، فيلتفت باتجاه الطرف الملامَس باحثاً عن الثدي بفمه، وعندما نعطي الوليد إِصبعاً ليمصها يمكننا أَن نستنتج الكثير من مصّه المتناسق. ونستطيع أَن نميّز ثلاث استجابات للرضاعة، فمقدمة لسان الوليد تستند علىٰ الجزء من الإِصبع الأقرب لفمه، وظهر لسانه يبدأ بالمساج في منتصف الإِصبع، وأخيراً يبدأ بسحب رأس الإِصبع نحو المريء. هذه العمليات الثلاث تتناسق بسرعة عند الوليد السليم، بينما يكون التناسق بطيئاً في حال الوليد الناقص النُّضج. والممرضات يعرفن أَنَّه يصعب إِرضاع وليد كهذا بالزجاجة وأنه ينبغي أَن يُغَذَّىٰ عن طريق الأنبوب إِلىٰ أَن تتناسق هذه المُنعكسات الثلاثة مع نموه ويصبح قادراً علىٰ الرضاعة من الثدي أَو الزجاجة.

عندما يكون الوليد بحالة نعاس فإِن تناسق المصّ قد لا يتم لديه ما لم تنتبه الممرّضة أَو الشخص الذي يعتني به فيوقظه أولاً ثم يربت حول فمه وأخيراً يعطيه إِصبعاً ليمصه بعد تحريكه بلطف في فمه، وبذلك تُحرَّض الاستجابات الثلاث، وعندما تصبح الاستجابات متناسقة يكون الوليد قد أَصبح جاهزاً للرضاعة من الثدي. عند الإِرضاع تبسط الأُمّ الهالة حول الحلمة، بحيث تصبح الحلمة ناتئة بين إِصبعيها، وبالتالي تصل إِلىٰ مؤخرة فمه، وحيث أَن مؤخرة اللسان تشكِّل أقوىٰ نقطة محرِّكة لعمليَّة المصّ، لذلك تبدأ المنعكسات الثلاثة في العمل معاً ويسيل حليب الوالدة وتبدأ عمليَّة الإِرضاع. ويتعلَّم الوليد كيف يقوم بالرضاعة بنفسه بعد عدة جهود مساعدة.

منعكس مُقويّة الرقبة: ويظهر بإِدارة رأس الوليد إِلىٰ إِحدىٰ الجهات فيأخذ

جسمه وضعية المبارز بالسَّيف، أَي ينحني بعيداً عن الوجه، ويمد ذراعه إِلىٰ الأَمام، بينما يثني الذراع الأُخرىٰ بجانب الرأس، ويساعد الانعطاف في جهة من الجسم والانبساط في الجهة الأُخرىٰ في المستقبل علىٰ القيام بحركات وحيدة الجانب عوضاً عن التحرّك علىٰ نحو متناظر في الطرفين، ومن المدهش أَن هذه المُنعكسات تساعد في الولادة، فعندما يدير الجنين رأسه استجابة لتقلُّص رحمي، تُثار سلسلة من المُنعكسات يتلوىٰ فيها الجنين محرِّضاً رحم الوالدة ومساهِماً في المخاض. كما يساعد هذا المنعكس الطفل للوصول إِلىٰ لعبةٍ ما بيد واحدة فيما بعد دون المشاركة الحتمية لليد الأُخرىٰ، ويؤدي في المستقبل إِلىٰ تطوّر جهة واحدة مسيطرة علىٰ الفرد.

تشكِّل الكرة الحمراء اللامعة بقطر حوالي البوصتين، وسيلة أُخرىٰ أَستعملها في التقويم، فعندما أَحملها علىٰ بعد 12 ـ 15 بوصة عن عيني الوليد النشيط، نجد أَنَّه يركّز نظره عليها ببطء ويتبع حركتها للأَمام والخلف وحتىٰ للأعلىٰ وبزاوية قد تبلغ ثلاثين درجة، وذلك بحركات قافزة من عينيه، بينما يدير رأسه ببطء من جهة لأُخرىٰ، مما يدل، إِضافة لكونه يرىٰ، علىٰ تمكّنه من التجاوب بحركات مناسبة لمتابعة الكرة، فيشرق وجهه ويشارك جسمه كله في الانتباه للمنبِّه البصري الذي يشكِّل شيئاً مهماً له منذ الآن.

في المرحلة التالية أضع وجهي علىٰ نفس البُعد عن الوليد، فيتابع الوليد السوي وجهي في تحركاته للأَمام والخلف علىٰ نحو مختلف عن متابعته للمنبِّهات غير البشرية، إِذ يبدو أَكثر استغراقاً، ويصبح وجهه أَكثر حيوية، فيما يجعده ويحرّكه ببطء وكأنه يقلِّد ما يراه بينما تكون تعابيره ثابتة في حال مراقبته للكرة. يقلِّد بعض الوِلدان ما يرونه حقيقة فهم يفتحون فمهم أَو يُخرجون لسانهم كما أفعل، وقد ثبتت هذه الحقيقة في عدة دراسات وبخاصة دراسة أندرو ميلزوف Andrew Meltzoff من جامعة واشنطن في سياتل، ويعتبر ذلك أول علامة علىٰ الطريقة التي سيؤثِّر بها الأَشخاص المحيطون بالوليد علىٰ طريقة تصرّفاته في المستقبل.

نلاحظ أَن اهتمام الوليد بوجهي سيزداد إِذا تكلمت بلطف، ويستمر الوِلدان بمتابعة وجهي من الأعلىٰ للأسفل، ومن الأَمام للخلف عدة مرّات قبل أَن يفقدوا

الاهتمام. ويمتلئ الوالدان بالأَمل وهما يراقبان بشغف حركات وجه الوليد وفمه، وبخاصة إذا مدّ لسانه خارجاً، مأخوذين بكيفية تعامله مع الوجوه والأصوات الآدمية.

تُظهِر الدراسات التأثير المهم لمثل هذا الفحص، إذْ أَن إثبات الوليد قدراته أَمام والديه، كما في الفحص السَّابق، يؤكِّد توقعاتهما عن إمكانياته، وعن قدرتهما علىٰ التعامل معه بتفهُّم خلال الشهر الأول من عمره وامتداداً للسنة الأولىٰ منه.

سيؤدي استمرار عمليَّة التقويم عاجلاً أم آجلاً إلىٰ أنزعاج الوليد، فيبدأ بالتململ والنهنهة، ومع استمرار بقائه عارياً دون أَن يُحمل، يصبح إنزعاجه أشد، ويبدأ بالحركة وبالجفلان في سلسلة ما يسمّىٰ بمُنعكسات مورو ***Moro***، حيث يرمي ذراعيه خارجاً مقوّساً ظهره ومكشِّراً، ثم يصبح باكياً، وعندما لا يجد ما يحمله أَو من يحمله، تثير كل جفلة جفلات أُخرىٰ، ويصبح مهتاجاً باكياً باستمرار، ويمسك الوالدان نفسيهما بصعوبة، وهما يراقبان أنزعاجه هذا ويشعران أَنَّه بحاجة لمساعدتهما، وهنا أشرح لهما أنّ المطلوب هو معرفة كيف نتمكّن من تهدئته عندما يكون منزعجاً هكذا وبالتالي نعرف كيف نتعامل معه سواء أكان هادئاً أَو ثائراً.

يحاول الوليد أَن يدير رأسه لجهة واحدة حيث يستطيع إدخال إبهامه في فمه ومصّه في محاولة لتهدئة نفسه، وقد أساعده إذا تكلمت بثبات ورقّة في إحدىٰ أذنيه فقد يتوقّف عن التخبّط والبكاء لينصت قليلاً إلي، ثم يعود للبكاء ولكن بصورة أَقل إلحاحاً، فإذا وضعت يديه فوق صدره لأوقف حركات ساعديه، بينما أكلمه، نجد أَنَّه يستجيب أَكثر، فيسترخي جسده ويرفع يده إلىٰ وجهه أَو يدير رأسه قليلاً ببطء أَو يدخل إصبعه في فمه، وينتبه لصوتي كلياً بوجه مشع يقظ، وإذا لم تُجْدِ المحاولة





السَّابقة في تهدئته، أحمله عالياً وأهزّه، وقد أضطر لإعطائه إصبعه أو المصّاصة. وهكذا نتعلّم كيف يمكن تهدئة كل وليد علىٰ حدة وكيف يساهم هو في ذلك. سيكون الأمر صعباً علىٰ أبويْ الوليد الذي لا يستطيع السيطرة علىٰ نفسه، أو لا يستطيع الاستفادة من محاولات تهدئته، وقد يحتاج لأن يوضع علىٰ بطنه، أو أن يُحمل، أو يُلف بلفافة، أو يُهز، وتؤدي هذه المحاولات عادة إلىٰ احتواء هيجانه وثورته وإلاّ فإنه يصل لحالة كرب شديد. وبمرور الوقت يمكن لهذا الوليد أن يتعلّم كيف يهدئ نفسه، وحتىٰ ذلك الوقت ينبغي أن يُعامل بكل لطف وصبر.

مُنعكسات بابكن ***Babkin***، گالانت ***Gallant***، الزحف: عندما نربّت بلطف علىٰ خد وليد، أو نضع إصبعاً في راحة يده نجد أنَّه يرفع قبضته ويحاول إدخال الإصبع في فمه، وهذا هو منعكس بابكن أو منعكس يد ـ لفم، وهو يساعد الوليد فيما بعد علىٰ مصّ قبضته أو إصبعه. وإذا حملنا الوليد علىٰ يدنا وهو علىٰ بطنه وضربنا علىٰ طول طرف من عموده الفقري نجد أنَّه يعطف جسده كله إلىٰ جهة الطرف المضروب، وعندما نربّت علىٰ الطرف الآخر ينعطف باتجاه ذلك الطرف، مما يشكِّل استجابة كالسباحة وتسمىٰ استجابة گالانت، وتمثِّل مرحلة أولية من التطوّر كالتي توجد في الحيوانات البرمائية البدائية. أمَّا مُنعكس الزحف فيظهر عندما نضع الوليد علىٰ بطنه، حيث يعطف ساقيه تحته ويبدأ بالزحف رافعاً رأسه إلىٰ الأعلىٰ ليستطيع أن يديره ويحرِّره من ملاءات السرير وقد يرفع يده إلىٰ فمه ليمصّها ويسترخي في وضع مريح.

تعلّمْ طريقة ولدك

بينما أقوم باختبار استجابات الوليد علىٰ الخُشخيشة والجرس والكرة الحمراء ومختلف الأشياء أشرح للوالدين اللذين يشاركاني المراقبة مختلف مراحل الوعي التي نراها ودلالاتها علىٰ طاقات الوليد الكامنة وقدرته علىٰ التعامل مع عالمه الجديد. ونجد أن الوالدين اللذين يتفهمان دائرة الحالات الست التي ذُكرت سابقاً (النوم العميق والسطحي، والتململ، والبكاء، وحالتَيْ اليقظة) وردود فعل الوليد عليها، ويعتبران أنَّها تمثِّل طريقته في التعايش مع عالمَيْه الداخلي والخارجي، قادران علىٰ

توقُّع طريقة تصرّف وليدهما أثناء توالي هذه الحالات الستّ خلال الأَربع وعشرين ساعة، ويشعران بالتقدير لمحاولاته هذه.

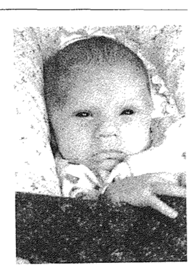
إنّ الهدف الأَساسي من ربط كل هذه المُنعكسات وردود الأَفعال ببعضها هو محاولة التعرّف إلىٰ طبيعة شخصية الوليد الخاصة وقدراته. فهناك فروق فردية واسعة في الطريقة التي يتعامل بها كل وليد مع المنبّهات من حوله، ومع ظروف النوم والبكاء، كما يختلف الرضّع بالطُّرق التي يمكن تهدئتهم بها أَو باستجاباتهم تجاه الجوع، وحالات الانزعاج، والتغيّرات الحراريَّة، أَو لاختلاف طُرق الاعتناء بهم. وينبغي أن يمتنع الوالدان عن القيام بمقارنة تصرّفات وليدهما مع الآخرين. وأن يحاولا تفهُّم طريقة وليدهما الخاصة التي يشكِّلان لها غالباً تصوُّراً مسبقاً.

إن أَول ما يتعرّف عليه الوليد من عالمه الخارجي هو صوت والديه، ويمكن التأكُّد من ذلك خلال الفحص الأول في المستشفىٰ. فعندما يكون الوليد هادئاً متيقظاً أحمله إلىٰ الأعلىٰ ورأسه علىٰ إحدىٰ يدي والقيه علىٰ يدي الأُخرىٰ، ونظره متجه للسقف، ثم أبدأ بالتكلّم معه بلطف فيستدير نحو الصوت باحثاً حتىٰ يجد وجهي وفمي، وعندها تنبسط أسارير وجهه.

أَطلب من الأُمّ بعد ذلك أَن تقف في الجانب الآخر وتتكلّم بلطف معي، فنجد أَن أَي رضيع سيختار الصوت النسائي مستديراً نحوها باحثاً عن وجهها لتنبسط أساريره عندما يقع نظره عليها. واستجابة الوليد هذه تقوي الرابطة بينه وبين أُمّه التي وبعد كل مرة تأخذ وليدها بين ذراعيها وتداعبه عن قُرب متسائلة بفرح «تعرفني وتعرف صوتي أليس كذلك؟!».

أُعيد الكرة بوجود الوالد، وفي معظم الحالات (نحو 80 بالمئة) سيستدير الوليد لجهة صوت والده عوضاً عن صوتي. ولا يمكن معرفة إذا كان الوليد يشعر من صوت والده برغبته في جلب انتباهه، أَو أَنّه يميّزه حقاً، وقد أَقوم بدفع رأس الوليد بلطف إلىٰ جهة والده إذا لم يستدر نحوه من تلقاء نفسه. ويقوم الآباء عادةً كالأُمّهات، بأحتضان الوليد متسائلين «تعرفني منذ الآن؟!» وكأَنها معجزة كبيرة.

يحاول الكبار جلب انتباه الرَّضيع باستخدام نبرة صوت عالية، والوِلدان الذين اعتادوا في الرَّحم علىٰ نبرة الصوت النسائي لأُمّهاتهم، يُستثارون عادةً أَكثر لمستوىٰ



النبرة العالي هذا. هناك مستوىٰ مفضّل لكل تنبيه حسّي عند الوليد. فمثلاً عندم نربت ببطء ولطف علىٰ الوليد يهدأ ولكن عندما نربت عليه علىٰ نحو سريع ومتقطع نجد أنَّه يتحفّز وقد يجفل، ويحدث الأمر نفسه في حال الاستجابات البصرية، فهو يتبع الوجه عندما نتحرّك ببطء. أمَّا إذا كانت الحركات سريعة ومفاجئة، وعلىٰ بُعد أكثر من 18 بوصة، فالوليد قد يحدِّق فقط، أو لا يستجيب، أو لا يتابع مطلقاً، ولا يحتاج الوالدان لمثل هذا الشرح لفهم هذه التركيبة المدهشة لوليدهما. وحضورهما فحص الوليد الأولي إلىٰ جانب الطبيب المختص يعطيهما الفرصة ليسألا ما لديهما من أسئلة مقلقة. إن فحص الوليد أمام والديه يحقِّق هدفين مهمّين: أولهما هو تعريفهما بالقدرات التي يملكها مما يجعلهما يلاحظان تصرفاته بعيون جيدة تَعْتَبِر كل استجابة وكأنها لغته في التعامل معهما وتحفزهما للمساعدة في تقويم تطوّره في المستقبل. والهدف الثاني هو لفت انتباههما إلىٰ اهتمامي بردود فعلهما وتفسيراتهما لتصرّف وليدهما، وعندما يستطيعان قبولي كمراقِب فعَّال ومشارِك في تطوّر علاقتهما بوليدهما تقلّ الرغبة في الجدال معي وتسهل مناقشة تطوّره في الزيارات القادمة. وهكذا، ومن خلال هذا الفحص الأولي القصير للوليد الذي ما زال في مرحلة بدء التحكّم بعالمه الخارجي، أجد ـ أنا والوالدان ـ لغة مشتركة وفرصة حقيقيَّة لعلاقة مستقبلية مجدية. وقد يتصل بي الوالدان أَو يزوراني قائلين: «أتذكر ما أَريته لنا في ذلك اليوم؟ حسناً إنَّه الآن يفعل كذا وكذا ونحن نعلم أنّك ستهتم لمعرفة ذلك».

وقفت إحدىٰ الأُمّهات التي لم أَرها منذ ثلاثين سنة أَمام 1500 والد ووالدة لتقول أَني قد فحصت ولعبت مع وليدها وأنها لن تنسىٰ ذلك، وأخبرتهم كيف تنبأت منذ أَن كان عمره يومين فقط بأنه سيكون سلبياً خلال السنة الثانية من العمر لأنه كان استعراضياً نوعاً ما أَثناء الفحص. ثم مضت قائلة: يا للعجب لقد أَصبح كذلك!! مما يعني أنها، وبعد مرور كل هذه السنين، ما زالت تذكر أَن أحدهم قد اْنضم إِليها وساعدها في مهمتها لتفهم وليدها.

3

والدا المولود حديثاً

ليس الوليد وحده هو الذي يواجه عالماً جديداً فقد تغيَّرت حياة الأب والأُمّ أيضاً. وقد أدرك الأطباء والممرّضات أَن الوالدين يحتاجان إلىٰ الرعاية والاهتمام مثل وليدهما. فالأب والأُمّ الجديدان يخضعان لأكبر قدر من التكيّف يمكن أَن يخضع له أحد. ويتحمّلان مسؤولية جديدة غامضة ستبقىٰ ملازمة لهما حوالي الثماني عشرة سنة القادمة. وكما كتب أخصائي الأَطفال النفسي الشهير د. دبليو. وينيكوت «D. W. Winnicott»: «ها أنت وقد أَصبح البَيْض كلّه في سلة واحدة. ماذا ستفعل تجاه ذلك؟» أستمتع بتركك الآخرين يهتمون بالعالَم بينما تقوم أنت بتقديم فرد جديد لهذا العالَم، استمتع بكونك قد تداخلت بحب مع نفسك حيث يشكِّل الوليد جزءاً منك».

مع هذه البهجة ثمة قلق طبيعي عند الوالدين المهتمين. ويعتبر هذا القلق هدفاً حيوياً، إذْ يستدعي مزيداً من الطاقة تساعد الأَهل في مواجهة المسؤولية الجديدة. فالقلق يجعلهما منفتحين أكثر نحو الوليد، ونحو من يستطيع مساعدتهما أيضاً.

قد يؤدي القلق، إذا كان شديداً، إلىٰ إحباط الوالدين الجديدين. وعندها لا يمكنهما تلبية حاجات الوليد المتعدّدة. معظم الأُمّهات الجديدات اللواتي مررن بولادة صعبة، يعدن للواقع بعد حالة السرور المبدئية ويصبحن محبطات شيئاً ما في الأَيام

القليلة الأولىٰ. والتفريق بين الهمود الطبيعي في هذه المرحلة وبين الإحباط عميق الجذور ويشكِّل واحداً من أُسس الدعم المهني للوالدين. فالحالة الأُولىٰ تفسح المجال للأم كي تتعافىٰ من مصاعب الولادة وهي مسألة شائعة وطبيعية وقابلة للتكيّف.

في جُزُر گوتو ارشيپلاگو اليابانية Goto Archipelago، قمنا بدراسة عدة أسر لسنوات عديدة، حيث تبقىٰ الوالدة في سريرها ملتفة بالأغطية وطفلها ملفوف بجانبها لمدة شهر بعد الولادة. وتقوم الجدّات والخالات والأقارب طوال هذا الشهر بالحضور للعناية بها وإطعامها والقيام بخدمتها ولا يُطلب منها سوىٰ أن تشفىٰ وأن تطعم وليدها. وفي هذه الأَثناء وبأنتظار الشفاء، يكلمها الأَهل وكأنها طفل صغير، وفي المقابل تجيبهم بصوت حادٍ وعالٍ، وتبدو في أَعينهم كطفل طوال هذا الشهر. وعند انتهائه تعود لحمل أعبائها الثقيلة في تدبير أُمور منزلها ومساعدة زوجها الصيَّاد في رتق شبكة صيد جديدة. وهذا يدل أَن الحاجة لفترة نقاهة طويلة من الولادة أَمر مقبول في هذه البيئة ويُعتبر أَمراً طبيعياً.

أما في الولايات المتّحدة فنتوقع من الأُمّ أَن تلبّي بسرعة متطلبات مهمّتها الجديدة كأُمّ وأن تلتزم بذلك وهي ما زالت في غرفة الولادة وقبل أَن تُشفىٰ. وفي هذه الأَيام نادراً ما تبقىٰ الأُمّ في المستشفىٰ مدة كافية لتشفىٰ. فإذا كانت الولادة بعمليَّة قيصرية فأقصىٰ ما يُعطىٰ لها هو خمسة أَيام لتشفىٰ وتعود إلىٰ طبيعتها. وفي حال الولادة الطبيعيَّة فإن 48 ساعة تُعتبر إقامة طويلة في المستشفىٰ. ويشكِّل هذا رسالة للأُمّ الجديدة بأن عليها أَن تشفىٰ وتتكيَّف مع الوليد الجديد. وقد أَصبح من الصعب علينا الآن الاعتماد علىٰ الأقرباء أَو الأَشخاص الأَكبر سناً في العائلة، لهذا فإن الوالد قد يكون الشخص الوحيد الذي يقوم بمساعدة الأُمّ وفي نفس الوقت عليه أَن يتكيّف مع الوليد. وحين ينظر بجدِّيَّة لدوره الفاعِل في تكيّف العائلة مع المولود الجديد، يحظىٰ بفرصة نادرة يرافقها مسؤولية ثقيلة. وعدم وجود مثال سابق يحتذيه قد يشعره بالقلق وقد يصل إلىٰ الإحباط أيضاً. ويشكِّل الشخص المختص مصدراً مهمّاً للدعم إذا تمكّن من ملاحظة ذلك عند الوالد. أبذل جهدي عادة لأَتواصل مع الوالد الجديد سواء في المستشفىٰ، أَو عبر المكالمات الهاتفية خلال الأُسبوع الأول من الولادة.

الارتباط

كان طبيبا الأطفال مارشال كلوس Marshall Klaus وجون كينيل John Kennell أول من وصف الارتباط الذي يحصل بين الوليد ووالديه وأكّدا علىٰ أهمية الأيام القليلة الأولىٰ. وأشارا أيضاً إلىٰ الإهمال الذي تتعرّض له احتياجات الوالدين في المستشفيات الحديثة واقترحا أن يمضي الوالدان فترة في غرفة الولادة، حيث يقوم كل منهما بلمس الوليد وحمله والاقتراب منه، وذلك كوسيلة لدفع عمليّة الارتباط به. كما اقترحا أن يُوضع الوليد مباشرة فوق صدر أُمّه حيث يلامس جلده جلدها وأن يُسمح له بمصّ ثدييها، ويُشجَّع الوالد علىٰ حمل الوليد الجديد وتفحّصه. وقد أظهرت دراساتهما أن هذا هو الوقت المناسِب لتوجيه الشوق الذي كان يشعر به الوالدان أثناء الحمل، ولتوثيق عرىٰ الارتباط بالوليد الذي أصبح حقيقة. وأظهرت الدراسات الحديثة للدكتور كلوس والدكتور كينيل أن وجود الـdoula (وهي امرأة مشجّعة تساعد الأمّ أثناء المخاض والولادة) ينقص مدّة آثار المخاض والولادة علىٰ نحو واضح، ويساعد وجود دعم مستمر كهذا الوالدين للمرور بأحسن تجربة ولادة، ويهيئهما لتطبيع علاقتهما مع الوليد وتوثيقها (أنظر المنشورات).

ترك بعض العاملين في التثقيف الخاص بالولادة دراسات الارتباط هذه جانباً، وذهب بعضهم إلىٰ الحد الذي وضع فيه لافتة علىٰ باب غرفة الأهل في المستشفىٰ «نرجو عدم الإزعاج لأنا نعمل علىٰ الارتباط» هذه القراءة للدراسات تخطئ في ملاحظة الاختلاف في معاملة كل فرد علىٰ حدة، وفي ملاحظة طبيعة عملية الارتباط الطويلة الأمد. ففي دراساتي في أنحاء أُخرىٰ من العالَم، وجدت أن بعض الأمّهات لا يرغبن بوجود الوليد معهن منذ اللحظة الأولىٰ، وبعضهن يحاولن خلال فترة من الزمن استعادة طاقاتهن بعد الولادة الصعبة، ثم يصبحن مستعدات لاستقبال الوليد الجديد. وهذا يجعلني أشكّ في صحة الممارسات الروتينيّة بإعطاء الوليد للأمّ مباشرة بعد الولادة في محاولة لبدء الارتباط بينهما. وأُحب أن أترك للوالدين الخيار والفرصة كي يتعافيا ويشعرا بالشوق والرغبة في الوجود مع الوليد.

إذا أنشغل الوالدان كثيراً بالمولود الجديد، يصبح من المهم وجود شخص



ليدعمهما عندما تبدأ مرحلة تعرّفهما علىٰ الوليد. ويُترك توقيت ذلك لهما. وينبغي أن نحترم اختيارات كل أُسرة إذا كنا نريد أن نجعل اللقاء الأولي مع فرد الأُسرة الجديد ناجحاً.

أوضحت الظروف التي اُستدعت الإسراع بالوليد إلىٰ غرفة العناية المشدَّدة، حيث لم يتح للوالدين فرصة لتحيته فوراً أن عمليَّة الارتباط بالوليد مسألة تأخذ وقتاً وليست وليدة لحظة سحرية واحدة. وفرصة الارتباط بالوليد منذ اللحظة الأولىٰ للولادة يمكن مقارنتها بالوقوع في الحب من اللحظة الأولىٰ أيضاً ولكن الاستمرار في الحب يتطلّب وقتاً وعملاً أطول. وعندما تُؤجَّل لحظة اللقاء الأولي تظل إمكانية الارتباط بالوليد قائمة. ومن المهم أن يعلم الوالدان ومن يساعدهما أثناء الولادة أن لكل عائلة أولوياتها وأن الهدف في النهاية هو إنشاء رابطة قوية طويلة الأمد.

اكتشاف الوليد

عندما أفحص الوليد وأُشارك الوالدين مراقبة تصرفاته ـ وهي اللحظة المهمة الثانية ـ نتعرف عليه معاً. وأُحب أن أذكِّرهما عندئذ بالوليد الذي كانا يحلمان به، وتوقعاتهما عنه خلال زيارتهما الأُولىٰ قبل الولادة. وحيث أنهما يحاولان المطابقة بين الصورة التي رسماها وبين الوليد الحقيقي، فقد يساعدنا أن نتذكّر أن هذه المحاولة هي نوع من التكيّف مع الوليد الجديد.

مثلاً إذا حلم الوالدان بوليد هادئ رقيق وجاء وليدهما كثير الحركة وصعب التهدئة، يصبح لديهما الكثير من العمل ليقوما به، ويصبح هذا العمل أسهل إذا كانا متأهبين سابقاً لعمليَّة التكيّف، فالشعور بخيبة الأمل يمكن أن يؤثّر علىٰ تفهمهما لهذا الوليد. وقد يساعدهما أن أُناقش معهما هذا الشعور في قبولي كصديق.

«يشبه أَنف الوليد أنفك»، «له عينا والدي»، «صوته يشبه صوت العمّة هاتي عندما تكون غاضبة» مثل هذه الملاحظات تشير إلىٰ محاولة جعل الوليد يبدو في

صورة مألوفة، وإلىٰ تحديد نوع الشخص الذي سيكونه. ذكر أخصائي النفس عند الرَّضيع برتراند كريمر Bertrand Cramer في الكتاب الذي ألَّفناه معاً (العلاقة الباكرة *The Earliest Relationship*) ضرورة قيام الوالدين بالاستعاضة بالوليد الحقيقي عن ذلك الوليد الخيالي الذي كان يمثِّل تجارب مهمة في ماضيهما، وتُعتبر محاولة الوالدين تصوير أو تشخيص الوليد جزءاً من محاولة التعرّف إلىٰ هذا الغريب. وكما يفعل مديرو المسارح يقوم الأَهل بإعطاء الوليد عدة أدوار فهو «إمبراطور صغير»، «الرابح»، «سيخرج ليهزم العالَم»، وهكذا.. ويغوصون في تطوّر أُسرتهم في محاولة لفهم الوليد وحين يُوضع في قالب خاطئ، سيكون التكيُّف معه صعباً، وقد يحتاج الأَهل للمساعدة في ذلك.

فحص الوليد

في البدء يفحص الوالدان الوليد الجديد بحذر وتجذب كل التفاصيل انتباههما. يشكِّل الرأس دائماً مصدر قلق لأنه قد يكون بارزاً وبه حدبات. فالرأس عند المخاض يتشكَّل بطريقة يساعد فيها الولادة، فقد يستطيل أو ينكمش بمقدار بوصة أحياناً ويعود لاستدارته خلال يومين أو ثلاثة أيام وهذا لا يؤذي الدماغ. والحدبة الوحيدة التي قد تبقىٰ طويلاً هي الانتفاخ الكبير الليِّن والممتلئ دماً في جهة ما من الرأس، والذي يُدعىٰ (الحدبة المصلية الدموية)، وعادة يُمتص خلال ثلاثة أو أربعة أشهر. وحتىٰ هذا النوع من الحدبات لا يمثِّل أذية للدماغ المحمي. تُسَمَّى المنطقة الليِّنة في قمة الرأس اليافوخ وتساعد الجمجمة علىٰ التغيّر أثناء المخاض والولادة والتكيّف مع الضغط الذي قد تتعرّض له، مما يشكِّل وسيلة حماية مهمة.

لا تعني الكدمات أن الوليد قد أصبح مُعاقاً، فقد نجد أن أحد أطراف الوجه انسدل ولم يتحرّك عندما يجعّد الوليد وجهه، الأمر الذي يدل علىٰ شلل العصب الوجهي، ويُرىٰ أحياناً عند استعمال الملقط في الولادة. هذا الشلل مؤقت ويشفىٰ عادة خلال أسابيع قليلة، وتزول الكدمات عادة بسرعة.

تنتفخ عينا الوليد لسببين: أولهما هو الضغط الذي يُمارس عليهما أثناء محاولة

إدخال القطرات. والثاني هو استعمال قطرة نترات الفضة التي لا تزال تُستعمل في عدة مستشفيات في محاولة لمنع التهاب العين بالمكورات البنِّيَّة الذي يحدث عند البعض، وهي عامل مخرِّش يسبِّب الانتفاخ للعين. تسمح بعض الولايات الآن باستعمال مرهم مضاد حيوي عوضاً عن نترات الفضة مما يقلِّل من انتفاخ العين. وفي كل الأحوال يظل الوليد قادراً علىٰ الرؤية من خلال الشق الصغير بين الأَجفان برغم انتفاخ العين.

تسبِّب وخزات الإبر التي تُستعمل لسحب نماذج الدم اللازمة للفحوص الروتينية قلقاً لبعض الأَهل، وتبدو وكأنها هجمات كريهة علىٰ قدمي وليد رقيق ضعيف، برغم كونها ضرورية. وتشفىٰ هذه الوخزات بسرعة مُذهلة. وتستخدم نماذج الدم هذه لتشخيص اليرقان، وللتحرّي عن سلسلة من الأَمراض الخُلُقية، كقصور الدرق، وبيلة الفينول كيتون (P. K. U) التي تؤثِّر علىٰ دماغ الوليد ما لم تُعالج باكراً ما أَمكن. وسحب الدم اللازم للتحرّي عن هذه الأَمراض بوخز أَقدام الوليد يشكِّل إجراءً وقائياً مهماً برغم أَن الحالات الإيجابية قليلة.

يُصاب كثير من الوالدان باليرقان (يُصبح لونهم أصفر) في اليوم الثاني أَو الثالث بعد الولادة. وينتج ذلك عن وجود كريات حمراء غير ناضجة تقوم بحمل الأُوكسجين داخل الرحم والتي تصبح هشّة تحت تأثير تركيز الأُوكسجين العادي الذي يتوفّر خارج الرحم. وبسبب نقص الأُوكسجين داخل الرحم ثمة حاجة لعدد أَكبر من الكريات الحمراء لتقوم بحمل الأُوكسجين اللازم للأنسجة. بعد الولادة تصبح هذه الكريات أَكثر مما يلزم، لذلك تتخرّب، فينتج البيليروبين الذي يؤدي لظهور اليرقان. ولا يستطيع كبد الوليد غير الناضج وكذلك كليتاه التخلّص من البيليروبين بسهولة. فعندما يرتفع أَكثر من مستوىٰ معيّن ينبغي التدخُل، علماً أَن هذا المستوىٰ يختلف من يوم لآخر. وتساعد المعالجة الضوئية باستعمال ضوء البيليروبين علىٰ خفض هذا المستوىٰ، وينبغي أَن يكون الوليد عارياً وأن تُغطىٰ عيناه عند استعمالها. من الطبيعي أَن يكره الوليد هذه الإجراءات، فيصبح أَثناء المعالجة مرتعشاً منتفضاً ويصعب إرضاعه، ولكنه يتعافىٰ. يزول هذا اليرقان مع الوقت ولا يعكس وجود أَي تخرّب للدماغ. وينبغي أَن أنبِّه الوالدين لذلك لأَنهما كثيراً ما يقرنان بين اليرقان وتخرّب الدماغ.

إن التمييز بين نماذج البكاء المختلفة عند الوليد يشكِّل مهمة صعبة للوالدين. وكل بكاء من الوليد سيُفسر علىٰ أنَّه دعوة للمساعدة. يشعر الوالدان أَن عليهما أَن يتدخّلا وأن يعرفا المشكلة التي جعلت الوليد يبكي. والتمييز بين أنواع البكاء المختلفة يتطلّب وقتاً، فهناك علىٰ الأَقل ستة أَنواع من البكاء تنتج عن الأَلم، والجوع، والانزعاج، والتعب، والضجر، وتفريغ الضغط. وكلما مرّ نوع منها أَثناء الفحص، أشرح الفرق بينه وبين سواه من حيث الشدَّة، والنوعية، والمدة والكثافة. كما أُحاول مساعدة الوالدين كي يلاحظا أي جهد يَبذله الوليد ليهدئ نفسه، وتفيد هذه الملاحظات فيما بعد أَثناء تعلّم الوالدين كيفيّة الاستجابة لبكاء الوليد. يستطيع الوالدان إِدراك ما عليهما فعله إِذا تمكّنا من تمييز أنواع البكاء المختلفة وملاحظة جهد الوليد للتخلُّص من معاناته.

دلَّت الدراسات على أن الوالدين يستطيعان تمييز بكاء وليدهما من بكاء وليد آخر بحلول اليوم الثالث ويستطيعان تمييز أنواع البكاء المختلفة بحلول اليوم العاشر وحتىٰ الرابع عشر. ويمكن لهذا التمييز أَن يتم علىٰ نحو أَسرع إِذا شارك المشرف الصحّي في ذلك. فعوضاً عن القيام بجهود طائشة لإِيقاف بكاء الوليد، يتعلّم الوالدان طُرقاً أَكثر مرونة تساعد الوليد علىٰ تهدئة نفسه والسيطرة علىٰ ردود فعله.

علىٰ كل عائلة أَن تقوم بالأُمور الرتينية بطريقتها الخاصّة، كتغيير الحفاضات، والإِرضاع، والجشاء، والهدهدة، والحمل، والهزّ، أَو الترنيم للوليد. ويتعلّم الوالدان تدريجياً ما الذي يفيد، ومتىٰ يحتاج الوليد لوقت ليهدأ ويسيطر علىٰ نفسه، ويتم هذا عبر مدة طويلة. كلنا نخطئ، وعلىٰ الوالدين أَن يعلما منذ البدء أَن تعلمهما سيكون علىٰ حسب أخطائهما فالإِنسان يتعلّم من خطئه أَكثر مما يتعلّم من نجاحه.

الرعاية الباكرة

يشكِّل الإِرضاع نقطة مهمة لنا، وأُحب أَن أُراقب عمليَّة الإِرضاع إِذا سنحت لي الفرصة، أَستطيع أَن أُعلِّم الأُمّ التي تحاول بدء الإِرضاع الطبيعي عدة أُمور تساعدها علىٰ ذلك. وهي أُمور بسيطة كطريقة حمل الرَّضيع، أَو طريقة إِبراز الحلمة حيث

تصل إلىٰ مؤخرة حلقه وتثير منعكس المص عنده وغيرها من الأُمور التي ذُكِرت في الفصل الثاني، والتي قد تنبّه الوليد النَعِس أَو المُشاكِس وتساعده علىٰ المصّ المنتظم. ثمة نوعان من المصّ:

(1) غير مُغَذٍّ أَو إِيجابي يستعمله الوليد ليهدئ نفسه ويسيطر عليها.

(2) مُغَذٍّ أَو سلبي ويُستعمل للرضاعة.

ونستطيع التفريق بينهما بإِدخال إِصبع نظيفة في فم الطفل. ففي النوع الأَول تستخدم مقدمة اللسان في حركات لعق. أَمَّا في النوع الثاني، وكما وصفنا سابقاً تبدأ مؤخرة اللسان باللعق، يبدأ ظهر اللسان باستحلاب الإِصبع، وأخيراً يصبح هناك حركة شد حقيقية من مؤخرة الحلق. وتبدأ كل من هذه المراحل علىٰ نحو مستقل ثم يتناسق عملها ليصبح حركة مصّ فاعلة. ويستطيع الأَهل تمييز الفرق بين النوعين، فعندما يستعمل الرضيع النوع الأول من المصّ يكون من الممكن تنبيهه والتكلّم معه وبذلك نستفيد من مداعبته والتحدّث إِليه، حيث ينبغي أَن يمتلئ يوم الرَّضيع بأَكثر من النوم والرضاعة فقط.

تسأَلني الأُمّ الجديدة غالباً عن الرضاعة «كيف أَعلم متىٰ أخذ الرَّضيع حاجته؟» يبدأ الرَّضيع عادة بهجمة من حركات المصّ المستمرة، وبسرعة شديدة ينتقل لفترة سكون، ثم هجمة أُخرىٰ من حركات المصّ، فسكون، فمصّ ومصّ ثم سكون. وقد درست مع الطبيب النفسي كينيث كاي Kenneth Kaye فترة السكون في محاولة لفهم مدلولها، وبخاصة أَن الولدان يميلون أثناءها للالتفات إِلىٰ من حولهم وللإِصغاء، بينما تقوم الأُمّ أَثناء ذلك بهزّ الوليد وتنظر إِليه وكأَنها تحثّه علىٰ المصّ ثانية، أَو قد تلمس خده بينما تحدّثه. وقد لاحظنا هذا التصرّف في 50٪ من فترات السكون، وعندما سأَلنا الأُمّهات لماذا يهززن الوليد أَو يلمسنه أَو يتكلمن معه كان الجواب ضمن الخطوط الآتية: «لأُعيده للرضاعة ثانية»، «بدا وكأَنه يحلم أَو كأَنه نسي أَمر الرضاعة، وأُريده أَن يشبع». وقد اتضح من الدراسة أَن فترة السكون تكون أَقصر علىٰ نحو واضح عندما لا تستجيب الأُمّ، بمعنىٰ آخر يبدو أَن الوليد يطيل فترة السكون ليلتقط المنبّهات الاجتماعية، وقد أَشرنا لنمط فترة السكون هذا لنؤكّد علىٰ أَهمية اللعب والكلام مع الرَّضيع أَثناء الرضاعة.



بينما نتحدَّث عن فُرص اللعب، أُحب أَن أُشير إِلىٰ أَن وقت تبديل الفوط ووقت الحمّام يمكن أَن يكونا أَوقاتاً مهمّة للتواصل مع الرَّضيع، فالكلام الموجَّه إِليه وتقبيل بطنه، يشكِّلان جزءاً أَساسياً من عمليَّة تبديل الفوط لا يمكن تجاهله، ويمكن للوالدين أَن يجعلا من هذه العمليَّة وقت لهو ولعب. يكره كثير من الوِلدان عمليَّة نزع الثياب للاستحمام ويمكن للأبوين التغلُّب علىٰ ذلك بلفّ الوليد بحفاضه بعد نزع ثيابه كي يشعر بالأَمان، ثم يغطس في الماء الدافئ بيد واحدة بينما يبقىٰ رأسه مرفوعاً نحو الأعلىٰ، وعندما يغمر الماء جسده يمكن نزع الحفاض، وهنا يصبح الرضيع نشطاً ويستطيع الأَهل اللعب والكلام معه بينما يرفس الماء بقدميه. يحتاج الوالدان الجديدان إِلىٰ أَخذ الموافقة للعب مع الوليد وإِلىٰ التشجيع علىٰ ذلك، حيث يصبح من الواضح لديهما أَن اللعب مع الوليد مهمّ تماماً مثل أشكال العناية الأُخرىٰ.

يتساءل الوالدان أيضاً «كيف نعرف متىٰ تجب الرضاعة؟» وتظهر الحيرة بين اتباع جدول إِرضاع محدّد، أَو اتباع رغبات الوليد. عادة أنصحهما بما يلي: في البدء ينبغي إِرضاع الوليد عندما يبكي، فإِذا لم يفد الإِرضاع في إِسكاته، سيعلم الوالدان أَي نوع من البكاء يدل علىٰ الجوع وأَياً منها يدل علىٰ أَشياء أُخرىٰ، ومن الصعب أَن يخطئ الوالدان بمعرفة الجوع عند الوليد، إِذْ أَنَّه سيثابر علىٰ المشاكسة والتلوي إِلىٰ أَن يتم إِرضاعه. لذلك، وعند البدء بإِرضاع الوليد في المنزل ينبغي أَن تُعطىٰ الرضّاعة كلما ظن الوالدان أَنَّه يطلبها وينبغي إِيقاظه كل أَربع ساعات إِذا لم يستيقظ بنفسه، وهكذا يبدأ ترسيخ جدول للرضاعة، فيما بعد وخلال أُسبوع أَو اثنين، يتعرّف الوالدان علىٰ أَسباب بكاء الوليد أَكثر، ويمكن لهما أَن يطيلا فترة انتظاره بين كل رضعة وأُخرىٰ. وخلال أُسبوعين أَو ثلاثة سيستطيع الوليد الانتظار بين الرضعات من ساعتين إِلىٰ ثلاث، علماً أَن عدد الرضعات ينبغي أَن يكون ست مرات في اليوم علىٰ الأَقل.

عندما يبصق الوليد أَو يخرج شيئاً من الحليب يخشىٰ الوالدان أَن يكون الشَرَق

هو السبب. والحقيقة أَنَّه من المستبعد أَن يشرق الوليد لأن مُنعكسات التنفّس عنده قادرة علىٰ إِبقاء الطريق الهوائي مفتوحاً علىٰ نحو جيد، فإذا حدث وشَرَق الوليد ينبغي أَن نضعه علىٰ الحضن ورأسه منخفض أكثر من جسمه ثم نضرب بلطف علىٰ ظهره، وينظف ذلك القصبة الهوائية فيستطيع الوليد التنفّس مجدّداً. وبالتأكيد ينبغي أَن يكون لدىٰ الوالدين دليل إِسعاف أولي كالدليل الموجود في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن [الموسوعة الجديدة لصحة الطفل *New child health Encyclopedia* (انظر المنشورات)]، كما ينبغي أَن يكون بجانب كل هاتف أَرقام هواتف الطوارئ، وبذلك يتصرّف الوالدان فوراً عند حدوث طارئ ما، ودون اللجوء للتفكير.

إِن ابتلاع الوليد الحليب بسرعة قد يجعله يبصق جزءاً منه بعد كل وجبة، ويدل سماع صوت عند البلع علىٰ وجود الهواء مع الحليب، ويُعالج ذلك بكب الوليد برفق بزاوية 30 درجة لمدة عشرين دقيقة بعد مثل هذه الرضعة قبل تدشئته تاركين مجالاً للجاذبية كي تسوق الحليب نحو الأَسفل والهواء نحو الأعلىٰ، وبعدها عندما نُجلس الوليد ستخرج فقاعات الهواء دون أَن يرافقها الحليب.

لا شيء يسرّ الوالدين أَكثر من خروج تدشئة كبيرة رطبة بعد الوجبة، ولكي ندشئ الوليد نضعه علىٰ الكتف ونربّت بلطف علىٰ ظهره بينما نهزّه وندندن له، قد لا توجد فقاعات في كل رضعة إِذا كان الوليد كفؤاً أَمّا إِذا كان يبتلع الهواء مع الرضاعة فستوجد الفقاعات حتماً، وكل مصّة ستحمل الهواء للأسفل. ولا تؤذي هذه الفقاعات الوليد ويستطيع دائماً تمريرها للأسفل إِذا أخطأناها، ومن النادر أَن تسبِّب ألماً لمعدة الوليد. إِذا استمرينا في تدشئته لمدة خمس إِلىٰ عشر دقائق دون نتيجة عندئذ يكفي أَن نكبّه علىٰ ظهره بزاوية 30 درجة وسيُخْرِج الفقاعات غالباً.

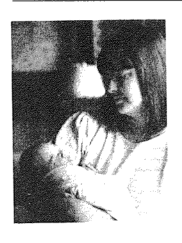
تشكّل أول حزقة كارثة مخربة للأُسرة الجديدة، وتدل علىٰ فرط تنبّه وتزول بنفسها. وطبعاً يمكن إِعطاء الوليد شيئاً ليمصّه كالماء أَو الماء المحلّىٰ، ولكنها كما قلنا ستزول وحدها، لذلك لا حاجة لإِضافة المزيد إِلىٰ هذا التنبّه.

وعلىٰ الرغم من أَني لا أُحاول مطلقاً إِعطاء الوالدين جدول قواعد ثابتة، ولكن هناك سؤالاً واحداً أُعطي عليه جواباً صارماً، فعندما يسألني الوالدان هل يمكن أَن

يتركا الوليد مع زجاجة الإرضاع في فمه، يكون جوابي حتماً «كلا»، فكل وليد يستحق أن يُحمل وقت الإرضاع، والتواصل أثناء الرضاعة مهمّ بقدر الرضاعة نفسها. وتتساءل الأمّهات المرضعات، دوماً، إن كان الوليد يأخذ كفايته من الحليب فأجيب أن علامات الهدوء والاكتفاء عنده خير دليل على شبعه. وكذلك نتساءل هل يستطيع الانتظار ساعات قبل الرضعة الأخرى؟ هل يبول عدة مرات في اليوم؟ هل استعاد وزن الولادة بعد سبعة إلى عشرة أيام من الرضاعة؟ فكل الولدان يخسرون جزءاً من وزن ولادتهم خلال الأيام الأولى وقد تصل الخسارة أحياناً إلى رطل (450 غراماً) في انتظار سيلان حليب الأمّ الذي قد يتأخّر حتى اليوم الرابع أو الخامس، وفي هذه الأثناء تقوم مخازن النسج التي ادّخرها الجنين في أشهر الحمل الأخيرة بحمايته. ويسبق اللبأ الحليب بيوم أو يومين وله أهميته الخاصة لاحتوائه على كثير من البروتين والأجسام الضدِّيَّة التي تقي من الإنتان.

تكون حركة أمعاء الوليد مُنذِرة منذ البدء. فلون البراز أسود ويسمى بالعقي وينجم عن تراكم وهضم الخلايا المتخرِّبة خلال أشهر الحمل التسعة، وفي اليوم الثالث يتغيّر البراز ليصبح مخضراً ومخاطياً، أمَّا في اليوم الرابع والخامس فيصبح أصفراً ومتجانساً، وهذه أول إشارة لبدء تناول الحليب، وقد يتبرز الوليد بعد كل رضعة، وأحياناً مرة واحدة في الأسبوع. ويكون البراز عديم الرائحة أصفر زاهياً أو أخضر عند الوليد الذي يتناول إرضاعاً طبيعياً (للمعلومات عن الإرضاع الطبيعي والصناعي أنظر المنشورات والفصل 23).

لسوء حظ الأبوين يمضي الوالدان أكثر أيامهم في النوم، وكلٌّ منهم له وضعية مفضلة يحب أن ينام بها، وتستطيع أن تعرفها. تنصح الممرضات الأبوين أن يضعا الوليد على جنبه لمنع استنشاق الحليب ومفرزات ما بعد الولادة، ولا يبدو هذا ضرورياً بعد مرور عدة أيام على الولادة. فعندما يصبح الوليد نشطاً سيتقلّب من طرف لآخر، فإذا وُضع على بطنه يستطيع رفع رأسه ليحرِّر أنفه وفمه إذا لم يكن هناك أغطية كثيرة فوقه وقد يكون أكثر هدوءاً في هذه الوضعية، ولن يكون باستطاعته الجفلان لأن السرير يحدِّد حركة ساعديه، لذلك يُنصح بهذه الوضعية للوليد كثير الحركة. إذا أحب الوليد وضعية الاستلقاء على الظهر فإنه يأخذ فيه وضعاً مريحاً بالانثناء نحو الأعلى



ويداه مرفوعتان إلى فمه، وهكذا سيعرف الأَهل أَن الوليد قد اَرتاح لهذه الوضعية.

«هل ينبغي استعمال المهدّئ؟» بعض الوالدان يحتاجون بالتأكيد لاستعمال مهدِّئ كي يسكنوا قليلاً، وهم عادة الذين لا يجيدون أو لا يريدون استخدام إِبهامهم. ولكني بالتأكيد أُفضِّل أَن يستعمل الوليد إِبهامه وأن يستغني عن المهدِّئ، فالإِبهام موجود دائماً ويمكنه استخدامه في أي وقت شاء. معظم الوالدان يحتاجون لوسيلة تهدئة ذاتية، وإِذا كان الوليد شديد النشاط ويُستثار بسهولة، ينبغي توفُّر وسيلة تساعده علىٰ الاسترخاء. ويسرّني دوماً أَن أَرىٰ وليداً يستطيع تهدئة نفسه لأن ذلك يجعل مهمّة والديه أَسهل.

إِذا اشتدت إِثارة الوليد، تطفو عيناه وتسترخي يداه وساعداه ويتجهّم وجهه وقد يتجنّب التحديق بمن حوله. إِن البصاق والتغوّط دليلان علىٰ الانزعاج، وقد يحدثان علىٰ نحو غير مُتوقَّع مع النشيج والبكاء الشديدة النبرة. ومِثل هذه الاستجابات دليل علىٰ حاجته لبعض الوقت كي يستعيد توازنه. وقد تؤدي الجهود المُلِحَّة لمساعدته لزيادة الضغط عليه، فإِذا حاول الوالدان ولم تُثمر جهودهما، فعليهما أَن يتراجعا ويراقباه فقط، ومن تصرّفاته سيعرفان ماذا يريد.

المولود كمعلِّم

كما قلت سابقاً، ينتج تعلُّم الوالدين عن الأخطاء والنجاحات. وأَطلب من الوالدين أثناء محاولاتهما، أَن يدعا الوليد ليرشدهما إِن كانا علىٰ صواب أم لا. فإِذا كان الوالدان علىٰ المسار الصحيح نجد وجه الوليد مبتهجاً مرتاحاً وجسده مسترخياً واستجاباته مُنتظِمة ومُتوقَّعة. أَمَّا إِذا كان الوضع عكس ذلك وكان الوالدان علىٰ المسار الخاطئ فنجد الوليد مُهتاجاً وغير قابل للتجاوب، يدير وجهه بعيداً عن الأَهل ويتلفت حوله ولا يمكن تهدئته، كما يتغيَّر لونه ويصبح شديد الحمرة أَو أَزرق قليلاً وتتصلّب ذراعاه الممدودتان، ويصبح بكاؤه حاذّاً وتنقطع أنفاسه، ويحتار الوالدان في

كيفيَّة التصرُّف. وعليهما أن يحاولا كل شيء بما في ذلك تركه لفترة، فربما هدأ ونظَّم نفسه كما قلنا سابقاً. وفي فترة زمنيَّة قصيرة سيتعلّم الوالدان ما يحاول الوليد قوله بتصرفاته.

قالت لي إحدى الأمهات الجديدات «كنت أود أن أبقىٰ في المستشفىٰ حيث أعلم أن وليدي بأمان». وهنا ينبغي أن نتذكّر الأُسر التي استطاعت التعامل مع وليد جديد عبر القرون. وأوضح لكل أُمّ جديدة أنَّها سوف تتعلّم بمساعدة وليدها كيف تتعامل معه. كما يمكن للممرّضة أو طبيب الأطفال أن يساعداها في ذلك. ويبقىٰ الوليد خير معلِّم، حيث يمكن الوثوق بلغته الخاصة وتصرّفاته التي تسهل ملاحظتها.

المولود الخديج

يشعر كلا الوالدان بالمسؤولية عندما يولد الجنين باكراً، أو عندما تتأثَّر تغذيته بضائقة في الرحم، وتشعر الأُمّ أنه كان بإمكانها أن تفعل شيئاً مختلفاً لهذا الوليد. وسواء كان ذلك تفكيراً عقلانياً أم لا، فإنها تشعر بأنها عرَّضت جنينها للخطر. كما يشعر الوالد بالمسؤولية بطريقته الخاصة. ويؤدّي حسّ المسؤولية هذا إلىٰ إصابة الوالدين بالاكتئاب. إذْ يلومان نفسيهما ويشعران بالغضب وفقدان الحيلة، ويتساءلان لماذا نحن؟ ماذا فعلنا؟ والإجابة العقلانية قد لا تساعد، لأن هذا الشعور يذهب عميقاً.

تؤدي ولادة طفل قبل الأوان، أو ولادة طفل مُعاق، أو ولادة طفل تحت الخطر إلىٰ ثلاثة أشكال من الدفاع عند الوالدين:

1 ـ الإنكار: قد ينكر الوالدان وجود أهمية للمشكلة مع علمهما بضعف هذا الدفاع. وهذا الإنكار يحرِّف الحقيقة بشكل أو بآخر فتبدو وردية جداً، أو قاتمة جداً. وقد يساعد ذلك الوالدين علىٰ الاستمرار لكنه سيحتاج في النهاية إلىٰ التعديل.

2 ـ الإسقاط: حيث يُنسب الخطأ لشخص آخر يتخيّل الوالدان أنَّه المسؤول عما حدث، أو أنَّه قد زاد المشكلة بطريقة أو بأُخرىٰ. وقد يصبح الطبيب أو الممرّضة أو أي مسؤول آخر هدف هذا الدفاع، وبالتالي تصبح المساعدة التي يمكنهم تقديمها موضع شكّ، وتتعرّض العلاقة معهم للخطر.

3 ـ **الانفصال**: حيث يبتعد الوالدان عن الوليد ذي الوضع الخطِر، والسَّبب ليس عدم الاهتمام ولكنه الأَلم من الشعور بالعجز تجاه مساعدة وليد يهتمّون لأَمره كثيراً.

يُعتبر وجود مثل ردود الأَفعال هذه أَو الدفاعات المحزِنة طبيعياً، وكثيراً ما يتم تبنيه وينبغي أَن نقبل به. وعلىٰ المهتمين بشؤون الوالدين والوليد أَن يفهموا أَن هذه الدفاعات ضرورية وليست هدَّامة إِذا استطعنا تفهُّمها. ويرىٰ الأَخصائي المهتم في ذلك جزءاً من محاولة الوالدين للشفاء وتقبّل الوليد الذي لا يماثل الصورة التي كانت في أَحلامهما.

بعد الولادة يمر كل من الوِلدان بمرحلة شفاء. والوليد قبل الأَوان أَو الذي تعرّض لشدة في الرحم سيتصرّف بطريقة تظهر هشاشته. فبينما تستفيق أجهزته الذاتية (التنفّس والدوران) من الصدمة التي نتجت عن تحمّلها المسؤولية مبكراً وينضج جهازه العصبي خارج حماية الرحم، يصبح حسَّاساً جداً للمنّبهات السمعية والبصرية واللمسية. فأي لمسة أَو صوت، أَو حتىٰ تغير في شدّة الضوء ستؤدي إِلىٰ تغيير لون الوليد وتنفّسه ونظام قلبه. ويعكس جهازه الحركي نقص النضج عنده سواء بضعف مُقويّة العضلات والحركات العفوية القليلة، أَو بحركات الارتجاف غير المتناسقة التي تحدث في أوقات غير متوقّعة وبعد أَي تنبيه، وهذه الحركات مزعجة لأجهزة الوليد الهشّة وتجعل تحكُّمه فيما يحيط به ضعيفاً. ورغم محاولته البقاء نائماً ليتجنّب التأثُّر القوي بالمنبِّهات، إِلاّ أَنَّه ينتقل خلال وقت قليل جداً من حالة النوم إِلىٰ حالة يقظة قصيرة يكون خلالها باكياً عوضاً عن كونه يقِظاً هادئاً، وقد يحاول تجنّب النظر إِليه أَو التحدّث معه أَو حتىٰ لمسه ولا يعطي إِلاّ استجابة سلبية، ويسبِّب مثل هذا التصرّف للوالدين المتخوّفين المتعطشين للتواصل زيادة في القلق والتساؤل: هل الوليد سليم؟ وهل بإِمكانه أَن يشفىٰ؟

يحتاج الوالدان لمن يدعمهما بصبر ريثما يشفىٰ الوليد، وإِذا قاما بزيارته سيتعلمان مع الوقت كيف يتعاملان معه، وسيصبحان مستعدين لمهمة رعايته عندما يخرج من المستشفىٰ.

ويمكن للأَطباء والممرّضات مساعدة الوالدين إِذا شرحوا لهما تصرّفات الوليد واستجابة قبل أَخذه إِلىٰ المنزل. يتحمّل هؤلاء الوِلدان المنبِّهات الضعيفة جداً فقط، فيمكن أَن يُحملوا أَو يُهزوا أَو يُنظر إِليهم، ولكن علىٰ حدة وبلطف شديد، وإِذا احترمنا هذا الحد المنخفض من تقبّل المنبِّهات، سيستطيع الوليد الناقِه أَن يأخذ تدريجياً منبِّهات أَكثر فأَكثر. ومع مرور الوقت ستعطي مختلف الأجهزة استجابة أَكثر ثباتاً سواء منها الأجهزة الحركية أَو الذاتية أَو ما يتعلّق بالوضعية أَو بالانتباه. ومع اُزدياد قوة الوليد يبدأ بإِعطاء انتباه أَكثر للمنبِّهات السمعية والبصرية ولكن مع بقاء مستوىٰ الاستجابة ضعيفاً وقصير الزمن. ونستطيع أَن نلاحظ الضغط الشديد علىٰ جهازه العصبي عندما يحدِّق إلى كرة حمراء أَو إلى وجوه أَهله، أَو عندما يستدير متابعاً الأصوات أَو صوت الخُشخيشة، فتصبح حركاته عشوائية وأَطرافه مسترخية وقد يلتفت بعيداً عن صوت الخُشخيشة عوضاً عن الالتفات نحوه، كما تضيع نظراته ويتهدّل وجهه ويشحب لونه ويسرع تنفّسه، وتشكّل الحزقة أَو التثاؤب أَو البصاق أَو التغوّط علامات تدل علىٰ الشدَّة التي يمر بها الوليد أَو علىٰ ازدياد العبء عليه. وينبغي أَن يفهم الأَهل هذه العلامات كي لا يستجيبوا لها بشدَّة.

وقد حاولت وزملائي تخفيف الضغط علىٰ الأَعصاب الهشَّة لهؤلاء الوِلدان، وذلك بإِنقاص الأصوات وتخفيف الضوء ومختلف المُنبِّهات في غرفة الحضانة. ونتج عن ذلك شفاء الوليد علىٰ نحو أَسرع وكذلك زيادة وزنه. كما نقصت حاجته للأُوكسجين وقصر وقت وجوده في الحاضنة وتمّ إِخراجه من المستشفىٰ بمدة أَقصر وبحالة صحِّيَّة أَحسن. ويساعده استمرار الأَهل بتخفيف المُنبِّهات علىٰ البدء في النمو وعلىٰ ازدياد الوزن.

بينما ينضج الخُدَّج والوِلدان ناقصو الوزن يصبح بإِمكانهم المحافظة علىٰ وضع ما بصورة أَكثر. فينتبهون مدة أَطول، ويصبح مصّهم وأَكلهم أَكثر فعالية ويمكن حملهم والتعامل معهم لفترات تطول تدريجياً، علماً أَن الوصول لدرجة نضج الوليد الذي أَتمّ مرحلته الجنينية قد يأخذ وقتاً أَكثر مما يتوقع الأَهل. وسيُصاب الأبوان بالإِحباط إِذا استمرا في مقارنة تقدّم وليدهما مع وليد أَتمّ حمله. وعوضاً عن ذلك ينبغي أَن يكون تركيزهما علىٰ هدف مفيد وهو مساعدة الوليد وبحذر في استجاباته

وتصرّفاته. وعندما نجري اختبارات تقويم سلوك حديث الولادة (N. B. A. S.) التي ذُكرت سابقاً وبمشاركة الوالدين، ستظهر طاقات الوليد الخاصة كقدرته علىٰ السمع والرؤية والانتباه، كما تظهر نقاط ضعفه أيضاً، ويصبح بالإمكان أن نشرح للوالدين بطريقة لطيفة حاجة الوليد لطريقة خاصّة في التعامل وكذلك ضرورة التدخُّل المبكر لمساعدته.

يستفيد الوليد الذي ثبط جهازه العصبي من برامج العلاج المبكرة، ومن تعليمه كيف يستعيض عن الأجهزة المثبطة بأُخرىٰ سليمة. فالوليد الأعمىٰ مثلاً، يمكن تعليمه استخدام حاسة السمع أَو اللمس للتعويض عن فقد البصر شرط أَن يتم هذا التعليم بسرعة تناسب استعداد الوليد. فإِذا أُعطيت هذه المُنبِّهات واحدة تلو الأُخرىٰ وعلىٰ نحو هادئ وبطيء وغير مثير، يمكننا ملاحظة استجابة الوليد ومعرفة مدىٰ استفادته منها. وقد تابعنا عدة وِلدان مصابين بالعمىٰ ولاحظنا شدّة حساسيتهم للصوت واللمس، ووجدنا أَنَّه ينبغي خفض الصوت عند التعامل معهم، وحملهم ببطء وبطريقة رقيقة. ويحتاج والدا الوليد المصاب بأي نوع من الإِعاقة أَو تأخُّر التطوّر، إِلىٰ مساعدة أخصائي مدرَّب ليوضح لهما الاستجابات الإِيجابية عند الوليد، والطُّرق التي تساعده علىٰ تعلُّم السيطرة علىٰ أفعاله، والعلامات التي تدلهما علىٰ تجاوزه حد التحمّل (اُنظر الفصل 18).

أَدهشتني علىٰ مرّ السنين قدرة الوليد علىٰ الشفاء من الأذيّات كالخداج، وأَستطيع أَن أَكون متفائلاً عندما أَعمل مع والديْ وليد مماثل. هناك مطبّان ينبغي علىٰ الوالدين تجنّبهما أَثناء التعامل مع وليد مُصاب. أَوّلهما القلق، لأن خيبة الأَمل قد تقود الوالدين إِلىٰ المبالغة في التحرّك ومن الصعب التوقّف عن ذلك حتىٰ بعد زمن طويل من اكتفاء الوليد من الحماية ويصعب ترك الوليد ليأخذ وقته في تعلُّم كل تطوّر وحده. وحتىٰ أَشد الوِلدان رهافة وتأَثُّراً يمكن أَن يحقِّقوا أَكثر إِذا تعلّموا اكتساب كل تطوّر بأنفسهم، وتطوّر إِحساسهم بذاتهم وبقدرتهم.

المطبّ الثاني هو ما ذكرناه سابقاً. فالوالدان يرغبان بمقارنة وليدهما مع الوِلدان الآخرين ويرغب أهل الوليد المتأخّر أَكثر في هذه المقارنة: «متىٰ سيتحسّن ويصبح

كمن يماثله عمراً؟» هكذا يسأل الوالدان «في أي عمر ينبغي أن يكون الآن؟ أخشىٰ أنَّه سيكون بطيئاً؟ ماذا سيحصل إن لم يصل إلى كل مرحلة في الوقت المناسب؟ أخشىٰ أن يكون لديه تخرّب في الدماغ؟» تعكس هذه الأسئلة بصدق المخاوف التي ترافق تكيّف الوالدين مع الوليد المُعاق أو المتأخّر.

وتشكِّل استجابة الوليد الخاصة ومزاجه أحسن علاج لهذه المخاوف. في كل زيارة يطلب الوالدان من الطبيب أن يشرح لهما المرحلة التي وصل إليها تقدُّم الوليد ومستوىٰ تطوّره، وحتىٰ عندما تحذف أشهر الخداج والأسابيع التي قضاها الوليد في المستشفىٰ، فإن كل مرحلة تطوّر تحتاج لضعف المدَّة، لأن جهازه العصبي يحتاج لمثل هذا الوقت كي يتهيأ لاكتساب هذه المرحلة. فمرحلة الهياج في آخر النهار مثلاً قد تتأخّر ولكنها تستمر لفترة أطول. والابتسام والاستجابة الصوتية يحتاجان لوقت أطول كي يظهرا عند وليد هشّ تعافىٰ من قصور متعب، وعندما يتأكّد الوالدان أن الأمر سيكون علىٰ هذه الصورة، لن يتركا قلقهما يؤثِّر في وظيفتهما بمساعدة الوليد علىٰ الشفاء وسيكون هدفهما التدخُّل بطريقة حسَّاسة ومتفائِلة وصابرة. وهذا شيء صعب مما يعطي الأهمية لوجود أكبر قدر ممكن من المساعَدة المهنية. وفي كل فصل من الجزء الأول من هذا الكتاب، ينبغي أن يصل الطفل إلىٰ مرحلة التطوّر المذكورة المناسِبة للعمر. ولا ينبغي اعتبار ذلك حدّاً قاسياً (أنظر الفصل 32).

4

ثلاثة أسابيع

عندما يُحضر الوالدان وليدهما لزيارة الثلاثة أسابيع الأُولىٰ، يكونان مُنْهَكَيْن غالباً. ويحضران إلىٰ العيادة للاطمئنان، وليشعرا بتفهّمي لدورهما الجديد المُتعِب. وقد يحضر معهما جدّه أَو عمّه أَو زوجان قريبان آخران. أُراقب عن كثب لأَرىٰ من يحمل الوليد. فإذا كانت الجدَّة أَو العمّة، أَتساءل عن مقدار اتّكال الوالدين الجديدين علىٰ أَشخاص أَكثر منهما خبرة، وعن الخبرة الحقيقيَّة التي اكتسباها من الوليد، وأَبحث أيضاً عن دلائل وجود نظام معونة لهذه الأسرة الجديدة.

بعض الأُمّهات يكن مصابات بدرجة من اكتئاب ما بعد الولادة. وهذا الاكتئاب قد يُصاحب الشفاء وعودة التوازن الهرموني بعد المخاض والولادة. ولكنّه قد يكون أيضاً جزءاً من تعلُّم المهمة الجديدة المتعبة. والأُمّ المكتئبة عادة هي الأُمّ التي تعمل جاهدة لتلعب دور الأُمّ. فهي دائماً رثَّة الثياب، بينما تُلْبِس وليدها بتأنٍ ثياباً ناعمة غير عمليَّة، وتلفّه بحرامات ملوّنة، تتعلّق هذه الأُمّ بوليدها بشدَّة وكأنَّها تخاف أَن ينزلق، أَو أَن تسقط منها هذه اللفة الثمينة.

ويُبالغ الأَب الجديد بالتحرّك في الخلفية المباشرة مدافعاً. فبعد أَن يأخذ معطف الوالدة، قد يقترح عليها حمل الوليد في محاولة لتهدئتها. وإذا قبلت علىٰ الفور

فسينظر بلهفة نحو الأَسفل آملاً أَن يصحو الوليد وينظر إِليه. وأَستطيع من طريقة حمله للوليد أَن أُقدِّر مقدار مشاركته في العناية به. وقد لا تجرؤ الأُمّ علىٰ ترك أحد يعتني بالوليد معها وتبقىٰ جالسة مرتبكة دون أَن تعطي الوليد لوالده. وكل حركة يقوم بها الوالدان الجديدان لها دلالتها عن مدىٰ التقدُّم الذي وصلا إِليه في عمليَّة التكيُّف الضخمة مع الوليد.

بينما نتكلّم، ستنظر الأُمّ إِلىٰ اللفّة التي في حضنها بعد كل جملة. وإِذا بدأ الوليد يتحرّك، تنظر إِلي غالباً وبقلق وكأَنها تقول «ماذا أَفعل الآن؟» فإِذا بكىٰ، أَتوقّع أَن يقفز الأَب للمساعدة، وسيحاول كلاهما تهدئة الوليد بتغيير وضعه من جانب لآخر، أَو إِعطائه مصّاصة إِذا كانا قد اتّخذا قراراً باستعمالها، وينظران إِليّ بتضرّع طلباً للمساعدة. ملجأ الأُمّ الأَخير هو الرضاعة. وبرغم كون النساء أَقلّ تحفّظاً هذه الأَيام عما كنّ عليه عندما بدأت ممارستي، فإِن وضع الأُمّ الجديد، وكونها في مكتبي وتحت مراقبتي المباشرة يسبِّب لها إِحراجاً وقد اضطر إِلىٰ أَن أقترح عليها اللجوء إِلىٰ الرضاعة لأُخفِّف من حرجها، ويبدو عليها الارتياح فور وضعها الوليد علىٰ الثدي. وقد يحاول الآباء أَخذ الوليد في محاولة لتهدئته وتفريغ شحنات القلق عندهم، ولإِظهار مشاركتهم في التعامل مع الوليد.

أَصبحت أَتوقّع هذه التصرّفات الرقيقة، التي تشبه تصرّفات الأولاد، كلما حضر والدان جديدان إِلىٰ العيادة. ويمثِّل هذا اعترافاً بعجزهما، ويدلّ علىٰ استعدادهما لقبولي كطرف مساعد وإِلىٰ تخلّيهما عن دفاعاتهما. يحتاج الوالدان الجديدان عادة إِلىٰ من يدعمهما ويجيب علىٰ أسئلتهما ومخاوفهما. وأَكون دائماً ممتناً لثقتهما وأُحاول أَن أُعبِّر عن ذلك في صوتي وملاحظاتي.

بعد مرور ثلاثة أَسابيع يكون الوالدان قد قاما بعمل ضخم، وقطعا شوطاً كبيراً في التكيّف مع الوليد الجديد. وتجري اتصالات هاتفية كثيرة في هذه الفترة بين الوالدين والطبيب أَو الممرّضة المسؤولة. وعندما يشعران بمسؤوليّات حياتهما العادية مرة ثانية تصبح عمليَّة التلاؤم مع الوليد عبءاً جسدياً وعاطفياً ثقيلاً، ويمكن النظر إِلىٰ اكتئاب ما بعد الولادة وكأَنه طريقة لحفظ قوىٰ الأُمّ بعد عناء الولادة. أَحثّ

الوالدين دائماً كي يحافظا علىٰ طاقاتهما بكل طريقة ممكنة، كأَن تختصر الزيارات إلاَّ علىٰ الأَشخاص الذين يقدِّمون الدعم والمساعدة وتُستبعد في هذا الوقت زيارات المجاملة التي تستنزف الوقت والجهد. وإذا كان ذلك صعباً يمكن للوالدين أَن يحتجّا بطلب طبيب الأَطفال منهما عدم استقبال الزوّار لمدة أُسبوعين. فالوِلدان يكونون مُستهدَفين للجراثيم التي قد يحملها الزوّار وذلك إلىٰ أَن يصبح جهازهم المناعي فعَّالاً تماماً. كما أَن توفّر فترة خالية من الضغط الخارجي ما أمكن تعطي الوالدين فرصة للاهتمام بالأُسرة. وكلما ازداد فرح الوالدين بعد الولادة، ازداد احتمال اُنهيارهما بعد العودة للمنزل، إذ يشعران بالرعب من المسؤولية المُلقاة علىٰ عاتقهما.

أَبذل أَقصىٰ جهدي كي يحضر الوالد الزيارة الأُولىٰ، وأُلح علىٰ الوالدين أَن يكون موعد الزيارة مناسباً للوالد حيث يستطيع حضورها. وفي أَول الزيارة أَسأله عن انطباعاته وملاحظاته عن الوليد. وعندما يظهر عليه الانفتاح نحوي مرة، أَعلم أَنَّه سيكون متعاوناً خلال الزيارة كلها ولا أُضيّع أَية فرصة في ملاحظته والوليد وأُعلّق علىٰ التفاعل المتبادَل بينهما كما ظهر لي. بحلول الأُسبوع الرابع يتعلّم الوالدان طريقة تصرّف خاصة بكل من الوِلدان. مع الأُمّ، تكون أَطراف الوليد وحركاته وتعابير وجهه ناعمة ومنتظمة وتدل علىٰ توقّعه علاقة نظامية معها. ومع الأَب، تتحفّز تعابير وجه الوليد، وتتوتّر أَطرافه منتظرةً، وكأَنه يعرف أَن والده سيلعب معه. وعندما أُلاحظ مثل هذا التصرّف عند وليد بعمر ثلاثة أَسابيع، أَشرح ذلك للوالدين كي ينتبها له ويفرحا به أَيضاً. ويدل هذا التصرّف المختلف تجاه الوالدين علىٰ تطوّر المعرفة الباكر لديه.

يستطيع الوالد الذي يملك متّسعاً من الوقت خارج العمل تعلّم تغيير الحفاضات، وإطعام الوليد واللعب معه، كما يستطيع أَن يساعد زوجته في الانتقال الصعب لاهتماماتها نحو مخلوق جديد يعتمد عليها كلياً. وإذا شعر الوالد في هذا الوقت أَنَّه مُبعد عن الوليد بسبب تحفّظ الأُمّ أَو الجدَّة علىٰ تدخّله، سيتناقص شعوره بأهميته في المشاركة مشاركةً واضحةً فيما بعد.

بينما أَتحدّث مع الوالدين متسائلاً عنهما، وعن تكيّفهما، أَستطيع أَن أُراقب مزاج الوليد، والمزاج هنا تعبير عن طريقته، أَي كيف ينام؟ كم تصعب تهدئته؟ ما هي

شدّة حركاته؟ كيف يحاول تهدئة نفسه؟ ما هي درجة تنبّهه عندما أَحمله أَثناء الفحص. ويمكن مشاركة كل هذه الملاحظات مع الوالدين منذ البدء، وهكذا يشعران أَني أَرىٰ الوليد الذي يعيش معهما حقيقة. وعندما يترسّخ هذا الشعور عندهما، ستزداد ثقتهما ويشعران بالراحة عند سؤالهما عن بعض المعلومات أَو عندما يطلبان الدعم.

الإرضاع

في متابعتنا النقاط المهمة، أَي الأَوقات التي تبرز فيها أُمور محدّدة، لا يمكن تفادي الأَسئلة المتعلّقة بالإِرضاع في مرحلة الثلاثة أَسابيع من العمر. وأَتوقع فيضاً من الأَسئلة عندما يُفتح هذا الموضوع. «كم مرّة ينبغي أَن يرضع؟» أَو «كيف نعرف أَن الوليد جائع؟» أَو «ما هي المدّة التي ينبغي أَن يبقىٰ فيها الوليد علىٰ الثدي في كل رضعة؟». وكذلك أَسئلة تتعلّق ببصاق الحليب والتجشؤ وحركة الأَمعاء ومحاولات الوالد لإِعطاء زجاجة الحليب، وبخاصة إِذا كان الوليد يرضع من الثدي عادة. ويبدو الإِرضاع الصناعي أَسهل لأن كلاً من الوالدين يستطيع معرفة كمية الحليب التي يأخذها الوليد، وكذلك عدد المرات التي يرضع فيها.

غالباً ما يتصل الوالدان بالهاتف وهمها منزعجان جداً لأن «الوليد قد تقيأ كل الوجبة» وأَشرح لهما أَن ذلك متوقّع بعد رضاعة كان فيها صوت ابتلاع الهواء واضحاً، والحليب الذي يدخل المعدة بسرعة وكأَنه مصعد، يخرج من الفم كمصعد أيضاً. وكما قلنا في الفصل السابق إِن تعلّم طريقة تجشئة الوليد يشكّل واحداً من أَكبر الإِنجازات في الأَسابيع الأُولىٰ. وتنجح بعض المقترحات البسيطة التي تقدّمها أُمّ خبيرة أَو طبيب أَطفال عادة في ترسيخ الثقة عند الأُمّ.

وبعد عدة أَسئلة عمليَّة كالسَّابقة، يبدأ الأَهل بأَسئلة أَكثر عُمقاً عن الإِرضاع. فالأُمّ التي ترضع من الثدي سيكون شاغلها الأَكبر، هل يأخذ الوليد كفايته؟ وفيما يلي الوسائل التي تدل علىٰ ذلك:

1 ـ هل يبدو الوليد مرتاحاً بعد الرضعة؟

2 ـ هل ينام ساعة أَو ساعتين بين الضرعات؟

3 ـ هل يبول الوليد مرّات متعددة؟ (الحفاضات المبتلة تدل علىٰ أَخذه السوائل).

4 ـ كم مرة يتغوّط الوليد؟ (أُحذِّر الوالدين من أَن نظام التغوّط عند الوليد قد يتغيّر تغيُّراً واضحاً في الأُسبوع الثاني. فالوليد الذي يرضع من الثدي قد يتغوّط من ثماني إِلىٰ عشر مرات في اليوم في البدء، وقد يتحول بعد ذلك لمرة واحدة في الأُسبوع. وكون البراز طرياً ومتخثّراً يعني أَنَّه لا يوجد إِمساك عند الوليد. ويمكن لحليب الأُمّ أَن يهضم بكامله دون بقاء فضلات. ونظام التغوّط هذا قد يوجد عند عدد من الوِلدان الذين يرضعون من الثدي، ويستمر لديهم حتىٰ إِدخال الوجبات المختلفة الصلبة في طعامهم).

5 ـ هل استعاد الوليد وزن الولادة؟ (كما ذُكر سابقاً يخسر الوليد بعد الولادة مباشرة السوائل المخزونة لديه، وقد يصل الوزن الناقص إِلىٰ 20٪ من وزن الوليد خلال الأَربعة أَو الخمسة أَيام الأُولىٰ قبل أَن يستطيع حليب الأُمّ أَو الإِرضاع الاصطناعي إِعادة إِماهة الوليد. ومعظم الوِلدان يخرجون من المستشفىٰ بوزن أَقل من وزن ولادتهم. كما أَن الانتقال إِلىٰ المنزل يسبب ضغطاً نفسياً علىٰ الأُمّ يؤدي إِلىٰ تأَخّر ظهور الحليب مدة قد تصل إِلىٰ خمسة أَيام، وبالتالي فإِن زيادة الوزن قد لا تبدأ قبل الأُسبوع الثاني، ولكن ينبغي أَن يستعيد الوليد وزن ولادته في الأُسبوع الثالث. يشعر كل أَب وأُمّ بالارتياح لرؤية زيادة الوزن عند الوليد).

ينظر الوالدان إِلىٰ الإِرضاع علىٰ أنه أَهمّ مسؤولية مُلقاة على عاتقهما. وكلما آزداد شعورهما بهذه المسؤولية قلّت ملاحظتهما لدور الوليد فيها. لذلك أُحاول في الزيارة الأولىٰ أَن أُبين لهما التصرّفات المحيطة بالإِرضاع والتي يمكن أَن تعطينا فكرة عن مزاجية الوليد الخاصة، وعن أَهمية مشاركته الواسعة في هذه العمليّة. وأُركِّز علىٰ أَنَّه بإِمكانهما تسريع تطوّر ذاتية الوليد أَثناء عمليَّة الإِرضاع. وقد تكلمنا عن فترة التوقّف المفاجىء أَثناء المصّ التي تعطي الوالدين فرصة ليتكلّما مع الوليد ويداعباه أَثناء الرضاعة.

التواصل

يقودنا حديثنا عن إرضاع الوليد إلىٰ واحدة من أَهمّ النقاط، فإرضاع الوليد هو نصف المهمّة. وتعلّم التعامل معه باللمس، والحمل، والهزّ، والكلام، ومجاراة تصرّفاته، يشكِّل نصف المهمّة الآخر، فهذا أمر مهمّ تماماً كأهمية الإرضاع. وغالباً يكون كلٌّ من الوالدين في هذه المرحلة منهمكاً في تعلُّم آلية إطعام الوليد، وغير مستعد بعد لسماعي أَتكلم عن «الجانب الرقيق» من الإرضاع، ولكني أَعمل علىٰ إخراج هذا الجانب إلىٰ الضوء، وكذلك أَفعل في كل زيارة.

أُلاحظ في هذه الأَثناء الطريقة التي يتعامل بها الوالدان مع الوليد في مكتبي، وأُلاحظ أيضاً النموذج الذي تعلّمه كل منهما. هل يشرق وجه الوليد عندما ينظر إليه والداه ويكلّمانه؟ هل تعلّم الوالدان طريقة حمل الوليد وتوجيهه لوجههما حيث يثيرا انتباهه؟ وأَول مرحلتين في تعلّم التواصل مع الوليد هما مساعدته علىٰ الانتباه، وإطالة مدة هذا الانتباه من خلال النظر وجهاً لوجه والتكلّم بصوت منخفض خاص، وتشكِّل تعابير الوجه أَمراً أَساسياً في جلب انتباه الوليد والإبقاء علىٰ هذا الانتباه، وينبغي تعلّم هذا كلّه خلال الأَسابيع الأُولىٰ.



تشير هذه الأَدلة الصغيرة إِلىٰ طول الوقت الذي احتاجته الأُسرة الجديدة كي يتعرّف كل منها علىٰ الآخر، ويصرف الوالدان المتوتّران جلّ وقتهما في الأَسابيع الأُولىٰ في تأمين الإِرضاع والنوم دون أَن يتبقّىٰ لديهما وقت للتواصل، وعندما أُلاحظ ذلك، أَنتهز فرصة مناسبة لأُعطي نموذجاً لطريقة اللهو مع الوليد. حيث أَحمل الوليد بين يدي وأَضعه تجاه وجهي، وبحركات هزّ لطيفة أَصل به لحالة التنبيه، ثم نتواصل بطريقة رقيقة، وبطيئة، ومنتظمة، فتجلب استجابة الوليد انتباه الوالدين، ويتعلمان النغمة والصوت المنخفض والهزّ البطيء الذي نحتاجه لتنبيه وليد صغير، وإِذا كان الوليد متوتّراً، أَقوم بلفّه واحتوائه بين ذراعي، قبل أَن أُحاول الوصول لحالة التنبيه.

إِذا أُرْضِع الوليد عندي في العيادة، أُحاول أَن أُنبّه الوالدين إِلىٰ نظام فترات التوقّف. وكما ذكرت سابقاً يبدأ الوليد ببضع مصّات منتظمة، وبعد ثلاثين ثانية أَو أَكثر سيبدي شكلاً مختلفاً. حيث توجد موجة من المصّ يتبعها فترة توقّف، ومن المفيد أَن يعلم الوالدان أَن مداعبة الوليد أَثناء فترة التوقّف هذه، سواء بلمسة أَو ابتسامة أَو أَي تواصل آخر، تجعل الوليد يطيل هذه الفترة، وكأَن الرضاعة وحدها ليست كافية، فهو يرغب في التواصل الاجتماعي كما يرغب في الرضاعة.

النوم والمشي

الخطوة التالية المهمة للرضيع في هذا الوقت الحافل بمهام كثيرة علىٰ الوالدين القيام بها، هي سيطرته علىٰ حالات اليقظة والوعي. ويمكن للقارئ ملاحظة هذه الحالات من وصف تصرّفات الجنين التي ذُكرت في الفصل الأول، ومن النقاط التي بُحثت في تقويم الوليد حديثاً في الفصل الثاني.

النوم العميق: يمثّل حالة حماية للوليد يستطيع فيها تجاهل المُنبّهات المزعجة في محيطه الخارجي، ويكون تنفُّسه عميقاً منتظماً ثقيلاً، وتكون عيناه مغلقتين بشدّة، يستلقي بلا حراك وإِذا تحرّك تكون حركاته خفيفة، قصيرة وقافزة، وينعكس وضع الحماية هذا في وضعية الرضيع المنحنية التي تعطيه حيّزاً صغيراً ترتفع فيه يداه نحو فمه، وكل أَطرافه منثنية وكأَنه يغلق نفسه عن العالَم الخارجي.

النوم الخفيف أو نوم حركة العين السريعة: في هذه الحالة يكون التنفّس أكثر سطحية، وغير منتظم، ويقوم الرَّضيع بحركات مصّ من آن لآخر سواء كان هناك إصبع في فمه أم لا، كما يقوم بحركات دورية؛ وقد يجفل مرة أو اثنتين، ويكون في هذه المرحلة أكثر تحسُّساً للمؤثِّرات الخارجية، وعندما يُنبّه قد يصبح نعساً ومهتاجاً وقد يجاهد كي يعود للنوم العميق.

الحالة غير المحدّدة: تحدث هذه الحالة القصيرة مراراً بينما ينتقل الوليد بين النوم واليقظة، وهنا ينثني ويتحرَّك حركات قافزة، يفتح عينيه الناعستين ويغلقهما، وقد يهمهم أو يبكي ولكن دون تركيز، ويحاول مراراً أن ينثني ليأخذ وضعاً مريحاً، ولكن حركات الجفلان القافزة تتدخّل في ذلك، ويبدو وكأنه تائه، ويدل وجهه المقطّب علىٰ المحاولات المتعبة التي يقوم بها ليصل إلىٰ حالة أكثر ثباتاً سواء بنوم عميق، أو صحو كامل.

صحو كامل وحالة يقظة: ويظهر هنا انفتاح الوليد علىٰ وسطه الخارجي من تعابير وجهه المضيء وعينيه المشعّتين. وتكون تحركاته واثقة، فهو يتحرك بنعومة ويمكن أن يحقّق هدفاً بهذه الحركات كأن يرفع يده إلىٰ فمه، أو يمسك بكلتا يديه معاً، ويتناسب تنفّسه مع المُنبِّهات فعند وجود منبِّه مثير يكون تنفّسه عميقاً، بينما يكون سطحياً وسريعاً في حال المُنبِّهات السلبية، ويستطيع المرء أن يعرف استجابته تجاه صوت مثير، أو وجه مألوف، وذلك بقراءة تعابير وجهه وحركات جسده. فيعكس وجهه وتنفّسه ووضع جسده انتباهه واهتمامه، أو يعكس رغبته في الانسحاب والابتعاد عن المنبِّه المزعج. ويسعىٰ الوالدان لتعلّم كيفية مساعدته علىٰ إطالة فترة الصحو الجميلة هذه، لأنها تشكِّل الفترة التي يمكنهما فيها التواصل معه. ويتعلّم الوالدان المهتمان بسرعة إشارات الوليد حين يريد أن يقول «أخذتُ كفايتي» وذلك حين يكون متعباً، أو «أُريد انتباهاً» حين يشعر أنَّه مُهمل.

حالة اليقظة والتشوّش: وتتبع هذه الحالة عادة حالة الصحو الكامل. تصبح حركات الوليد قافزة، وتنفّسه غير منتظم، ويستدير بعيداً عن المُنبِّهات مضطرباً، أو ينشج باكياً من وقت لآخر، ولا تجدي مساعيه في تهدئة نفسه، ويتلوىٰ في سريره،



بينما تعكس انطباعات وجهه شعوره بالعجز. في هذه الحالة لا يستطيع السيطرة علىٰ حركاته أو علىٰ ردود أفعاله الذاتية أو قدرته علىٰ تقبُّل المُنبِّهات الآتية من الوسط المحيط به، ويبتهج الوالدان حين يساعدانه علىٰ تهدئة نفسه، ولكنه قد يصل لحالة من البكاء الذي لا يمكن السيطرة عليه، وبالتالي يشعر الوالدان بالعجز أيضاً.

البكاء: يمكن تمييز عدة أنواع من البكاء: (1) بكاء حاد ومؤلم. (2) بكاء متطلّب ولجوج. (3) بكاء أجوف يدل علىٰ الملل. (4) بكاء منتظم ولكن غير لجوج. وحين يصبح الرَّضيع تعباً أَو حين يشتد ضغط المُنبِّهات عليه، تكون حركاته متخبّطة مع شيء من التوجّه، وبالرغم من حركاته المستمرّة فقد يهدأ قليلاً وكأنه يستمع، وغالباً ما يهدأ إِذا حُمل أَو هُزّ أو أُرضِع، وهذه الحالة تتطلّب اهتماماً من الوالدين اللذين يتعلّمان عادة كيف يخرجانه منها، وتخدم هذه الحالة عدة أغراض.

يصبح بإِمكان الوالدين التنبؤ بالطريقة التي ينتقل فيها الرَّضيع من حالة من الوعي لحالة أُخرىٰ، وطريقة الانتقال هذه خير مؤشر علىٰ مزاجه، فإِذا كان نشيطاً وكثير الحركة سيكون انتقاله سريعاً، أَما إِذا كان بطيئاً وهامداً فسيكون انتقاله بين الحالات الستّ بطيئاً أَيضاً. في هذا الوقت يصبح معلوماً للأَهل أَن وجود الرَّضيع في مرحلة انتقالية مشوَّشة سيجعله يبدأ بالبكاء عند قيامهم بعمل أَشياء معينة، وأنه سيهدأ إِذا قاموا بعمل أَشياء أُخرىٰ. وتشكّل طريقة الرَّضيع في الانتقال من حالة لأُخرىٰ كل ثلاث أَو أَربع ساعات، خير نافذة يفهم الوالدان من خلالها رضيعهما، حيث أَن مهمتهما الأُولىٰ تكمن في تعلّمهما أهمّ لغة لوليدهما: لغة حالات الصحو.

إِذا تمكّن الوالدان من فهم هذه اللغة يصبح بإِمكانهما دفع الرَّضيع إِلىٰ تنظيم هذه الحالات بطريقة دورية. ويمكن في هذا الوقت التنبؤ بنموذج مُعَيَّن من التصرّف لأن جهاز الرَّضيع العصبي قد نضج، ولأَنهما أَصبحا يعرفانه أكثر. يظهر تخطيط الدماغ الكهربي في سن ثلاثة أَسابيع قفزة في النضج. وتُظْهِر مخططات النوم بصورة

واضحة أَن هناك نضجاً أَكثر. كما أَظهرت الاختبارات مرحلة جديدة في استجابة ضربات القلب للمُنبِّهات البصرية والسمعية. ففي هذه المرحلة تسرع ضربات القلب استجابة للمُنبِّهات السلبية. وتبطئ استجابة للمُنبِّهات الإِيجابية. وترجع هذه التبدّلات الفيزيولوجية إِلىٰ قفزة في التطوّر. ففي هذه السن يصبح بإِمكان الرضيع الانتظار فترة أَطول بين الرضعات. كما يمكنه الانتباه لوالديه أَكثر، مما يؤدي لمزيد من الانسجام.

في البدء، يكون إِرضاع الوليد كلما استيقظ هو الوضع الأَفضل. وبهذه الطريقة يمكن أَن يعرف الأَهل الأَوقات التي يجوع فيها الرَّضيع، وأي الرضعات كانت ناجحة وأَيُّها لم تكن. غالباً تكون الرضعات الفاشلة هي التي أُعطيت للرضيع دون أَن يكون مستعداً لها. وابتداءً من الأُسبوع الثالث أَو الرابع يمكن تأخير الرضاعة للهو قليلاً مع الرَّضيع. تسأَل إِحدىٰ الأُمّهات الجديدات «كيف أَعرف متىٰ أَتوقف لأَلهو معه؟» والطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي التجربة، فتأخير الوجبة قليلاً لن يضر الرَّضيع، وتدريجياً سوف يعرف الرَّضيع أَن اللهو يمكن أَن يكون ممتعاً كالرضاعة. وعندما يتأكَّد الوالدان أَن الرَّضيع يأخذ حاجته يمكنهما إِطالة فترة الصحو ما بين فترات النوم والإِرضاع. إِن حليب الأُمّ يصبح أَكثر وأَغنىٰ إِذا كان الفاصل بين الرضعتين ساعتين إِلىٰ ثلاث ساعات عوضاً عن ساعة واحدة، ويساعد هذا الفاصل الثديين علىٰ اكتساب نظام أَسهل لإِدرار الحليب.

الهدف مما سبق هو «إِطالة» فترات الصحو عند الرَّضيع لثلاث أَو أَربع ساعات بين الرضعات وإِطالة فترة النوم في الليل، وبعض الوالدان يقلبون الليل والنهار، حيث يصحو الوليد طوال الليل، وينام في النهار، ولتغيير هذا النظام يمكن أَن يحاول الوالدان إِبقاء الرَّضيع صاحياً في نهاية كل فترة نوم خفيف أَثناء النهار، عندئذ يمكن أَن يوقظا الرَّضيع في المساء لفترة لهو حقيقيَّة ويقدّما له الرضعة الأَخيرة أَبكر فأَبكر بالتدريج، ومع الوقت سيبقىٰ الرَّضيع صاحياً فترة أَطول في الليل ويتعلّم أَن يصحو في النهار.

يشكِّل تنظيم دورات الصحو والنوم عند الرَّضيع الجديد أُولىٰ محاولات الوالدين لجعله يتكيّف مع عالمه الجديد ويحقِّق الانسجام بين نظام حياته ونظامهما. وكما يعرف الوالدان ذوا الخبرة، فإِن تحقيق كامل الانسجام يحتاج لسنوات ولا يصبح كاملاً أبداً لأن لكل رضيع شخصيته التي ينفرد بها عن الآخرين.

التطلّع إلى الأمام

الفترة المشوَّشة: تظهر عند معظم الرضَّع بين الأُسبوع الثالث والثاني عشر من العمر فترة تشوّش في نهاية النهار، ولأن ذلك يحدث قبل موعد الزيارة القادمة ويشكِّل واحداً من أهم الأُمور المزعجة التي سيواجهها الوالدان، لذلك أُثير هذا الموضوع في زيارة الثلاثة أسابيع من العمر. والتنبؤ بحصول هذا الأَمر وتفهّم فائدته للرضيع، ينقص معاناة الوالدين وقلقهما، وتقبُّل فكرة فائدة هذه الفترة المشوَّشة للرضيع يزيل شعورهما بالمسؤولية تجاه هذا التشوُّش.

في الماضي كنا نحن أطباء الأَطفال نسمّي هذه الفترة «بالمغص» وكنا نشارك الوالدين جهودهما لمنع حدوثها كل يوم، وحاولنا إعطاء المهدِّئات ومضادات التشنّج، كما شجعنا الأُمّهات علىٰ حمل الرضَّع وعلىٰ إرضاعهم وتغيير حفاضاتهم وما شابه ذلك، وقد ساعدت كل هذه الأَشياء علىٰ نحو مؤقت، ولكنها لم تفلح في إيقاف نوبات البكاء والتشوُّش هذه. ودفعني الفضول إلىٰ تنظيم دراسة طلبت فيها من ثمانين أُمّاً أَن يجمعن المعلومات عن وقت وكيفية حدوث هذه النوبات. كان تصرّف معظم الرضَّع الطبيعيين ذوي الأُمّهات السليمات متشابهاً تماماً، فكانت هناك فترة تشوُّش وانزعاج يمكن التنبؤ بحدوثها، وتبدأ بنهاية كل يوم أَي في الوقت الذي تكون فيه الأُمّهات قد أُنهكن تماماً، ويكون الآباء قد عادوا للمنزل. عندما يبدأ الرضيع بالاضطراب، يكون بكاؤه نمطياً، ولا يشبه أبداً بكاء الأَلم أَو الجوع، وعنما يحمله الأَهل أَو يحاولون عمل شيء لملاطفته، يتوقف عن البكاء ولكنّه يعود ثانية إذا وُضع علىٰ السرير. إنّ حمله لفترة طويلة قد ينقص من البكاء ولكنه لا يوقفه، ويبدو أن هذا أَمر محتم عند أَكثرية الرضَّع. وقبل النوبة يصبح الرَّضيع متحفِّزاً، ويستطيع الأَهل معرفة قرب حدوثها، وقد أَفاد الأَهل أَن الرَّضيع ينام بعد انتهاء النوبة أَحسن ولمدة أَطول وأَكثر فائدة.

عندما يوجد تصرّف معيّن يُتوقع حدوثه ويكثر انتشاره نفترض أَنَّه تصرّف تكيُّف، ونحاول معرفة الهدف منه، وتبدو نوبات التشوّش السابقة وكأنها عمليَّة تنظيم، فجهاز الرَّضيع العصبي غير الناضج يستقبل طوال النهار المُنبِّهات ويتمثّلها،

وتوجد دائماً زيادة خفيفة في العبء علىٰ الرَّضيع، ومع تقدّم النهار يقوم جهاز الرَّضيع العصبي المثقل بالمُنبِّهات باختصار دورات الرضاعة والنوم فتصبح أَقصر فأَقصر. وأَخيراً، يتفجّر الوضع بشكل نوبة هياج وتشوّش، وبعد أَن تنتهي هذه النوبة، يصبح جهاز الرَّضيع العصبي مستعداً للتعامل مع أَربع وعشرين ساعة قادمة، وتوالي هذه الفترات أَشبه ما يكون بدوران السَّاعة.

بعد أَن أَشرح ذلك، تسأَلني الأُمّهات عادة «كيف يمكن أَن أَقف وأَدعه يبكي هكذا» وهذا في الحقيقة أَمر لا أُشجّع عليه، لذلك أعطيهن النصائح التالية: لازمي الرَّضيع وحاولي كل شيء إِلىٰ أَن تتأكّدي أَنَّه لا يحتاج لشيء، ارفعيه عالياً ثم احمليه، أرضعيه وهدهديه، ولكن لا تبالغي، فإِذا تأَكّدتِ أَنَّه لم يبلِّل حفاضه، وأَنه لا يشكو من أَلم حاد وليس جائعاً، عندها يمكنك اللجوء لبعض الإِجراءات المهدئة، أَو تركه ليهدأ وحده. إِن فترة الساعة أَو الساعتين من التشوّش يمكن أَن تصبح بسهولة أَربع أَو ست ساعات من العذاب للوالدين إِذا اشتد قلقهما وضغطا علىٰ جهاز الرَّضيع العصبي المُتعب بكثرة التداخلات والمُنبِّهات.

يتساءل الوالدان عند وصولي إلى هذه المرحلة من الشرح عن خطة ثابتة ليتبعاها، وكما قال أحد الآباء: «أنا متأكد أَن زوجتي ستظن أَنَّه جائع، وأنها لم تعطه كفايته من الحليب» وهو مُحِقّ طبعاً، لأَنها ستفعل، ولهذا السبب أقترح أَن تقوم الأُمّ بإِرضاعه أولاً، فإِذا لم يرضع جيداً، وصار يأخذ الحلمة ويلفظها علىٰ نحو متكرر، سيتأكد الوالدان أَنَّه ليس جائعاً، وأقترح عليهما بعد أَن يقوما بعدة مداخلات لتهدئته، أَن يعطياه فترة عشر إِلىٰ خمس عشرة دقيقة ليعبّر عن ضيقه ومعاناته وأن يحملاه بعد ذلك ويعطياه ماء دافئاً ويجشئاه لأنه يبتلع الهواء مع البكاء، ثم يتركاه ثانية لفترة تفريغ ضيق جديدة، ثم يعودا للإِجراءات السَّابقة نفسها، وهكذا بعد ثلاث أَو أَربع مرات يصبح الرَّضيع أَكثر تنظيماً، أَي ينام ويرضع ويستيقظ علىٰ نحو أَكثر تنظيماً.

ولأن هذه النوبة لا تبدو بعد حقيقية للأَهل أَقف في مناقشتها عند هذا الحد. فمناقشة احتمالات تطوير الرَّضيع بهذه النوبات اليومية المنتظِمة، وشرح طبيعتها

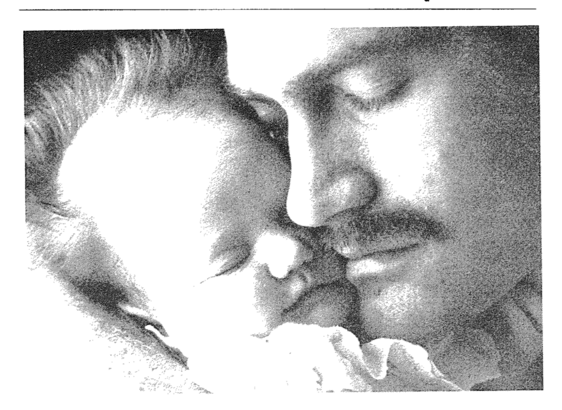
للوالدين، يجعلهما أَقل قلقاً، وعندما يوطد الرَّضيع هذا النظام الروتيني نهاية كل يوم، يكون الوالدان مستعدان كي لا يستجيبا بشدَّة، ولا يثقلا عليه بمحاولاتهما، وأَجد أَن فترة هذه النوبات قد أَصبحت ساعة أَو ساعة ونصف عِوضاً عن ثلاث ساعات، وهكذا تظهر أَهمية مناقشة هذا الموضوع وطبيعة كونه نقطة مهمة.

ينبغي أَن يؤخذ بكاء الرَّضيع الذي يستمر أَكثر فأَكثر علىٰ محمل الجِد، فعندما يجد الوالدان أَن نوبات التشوّش قد ٱزدادت في المدة أَو الشدَّة، برغم عدم تدخلهما الضاغط، عليهما أَن يحيطاني علماً بالأَمر لأَبحث عن أَسباب أُخرىٰ لهذا البكاء كتحسّس خفيف، أَو منعكس القلس حيث يخرج شيء من حموضة المعدة إِلىٰ المريء ويسبِّب الأَلم، وهناك أَيضاً أَسباب أُخرىٰ كثيرة أَبحث عنها عندما يستمر البكاء شديداً ولا يتوقف.

مصّ الإِبهام أَو المصَّاصة: إِنَّ زيارة الثلاثة أَسابيع من العمر لا تُعتبر مبكرة كي يكون الوالدان قد اتخذا قبلها قرارهما فيما يتعلّق بمصّ الإِبهام أَو المصَّاصة. وغالباً أَسأَل الوالدين إِذا كان الوليد يضع إِبهامه في فمه، وهل يمكنه تهدئة نفسه؟. أَحياناً قد تسرع الأُمّ بالجواب قائلة «لا أَدعه يفعل ذلك ولا أُريد أَن يمص إِبهامه، فأَنا أَسحب إِبهامه من فمه، إِذا كان يريد شيئاً ليمصّه فهناك الثدي أعطيه إِياه كلما شاء، أَو يمكن أَن أعطيه مصَّاصة» أَو قد يعلّق أحد الآباء «أُفضِّل أَن يمص إِبهامه، فذلك أَفضل من تنقّله وفمه مسدود بمصَّاصة» وقد يختلف الوالدان على هذه النقطة، ويسأَلاني أي أَمر أَفضل.

قبل إِيضاح السلبيات والإِيجابيات، أُحاول سماع رأي الوالدين في مصّ الإِبهام أَو المصَّاصة. تذكر الأُمّ الجديدة أَحياناً شيئاً من معارك الطفولة «فعلت أمي كل شيء لتوقفها ولكن أختي كانت تزحف لتتوارىٰ في أَي مكان يمكنها مصّ إِبهامها فيه، لقد بقيت تمصّه حتىٰ أَصبح عمرها سبع أَو ثماني سنوات». وقد أَسأَل «هل من سبب جعل والدتك تأخذ هذا الموقف المتشدِّد؟» أَحياناً ينظر الأَهل إِلىٰ الإِبهام كشيء قذر، ويقلق آخرون من تأثير المصَّاصة المخرّب للأَسنان.

وكي أُطمئن الوالدين، وأُخفِّف من قلقهما هذا أشرح لهما الدراسة التي أَجراها



أطباء أسنان في مستشفىٰ الأَطفال ودرسوا فيها حالة أَطفال يمصّون إبهامهم أَو المصَّاصة وآخرين لا يفعلون ذلك. وكان الفرق بينهما في الحاجة لتقويم الأَسنان بسيطاً. ويبدو أَن دفع اللسان هو الذي يشوِّه الأسنان العليا، وإن كان الاستعداد الوراثي هو السبب الأَهم في الحاجة للتقويم. ويُستثنىٰ هنا الرضَّع الذين يعانون من الكبت والذين يمصّون طوال الوقت، أَو الأَطفال الذين يستمرّون في المصّ حتىٰ عمر خمس أَو ست سنوات. ويبدو أَن مشكلة مثل هؤلاء الأَطفال اجتماعية أَكثر منها متعلِّقة بالمصّ.

لإيضاح هذا الموضوع للوالدين، أُبيِّن لهما أن مصّ الإبهام هو تصرّف صحي هدفه تهدئة النفس. فالجنين يمصّ إبهامه كما ذُكر في الفصل الثاني. وحديث الولادة لديه منعكس بابكن أو يد ـ لفم ويلجأ لذلك عندما ينزعج أَو عندما يريد أَن يهدئ نفسه كوسيلة لضبط مشاعره. ويبدو أَن ذلك متأصِّل عند الرَّضيع، ومن يستعمل مصّ الإبهام من الرضَّع يكون التعايش معه أَسهل. وكما ذكرت في الفصل الثالث، إذا سأَلني الوالدان عن أَفضلية مصّ الإبهام أَو المصَّاصة، أُبيِّن لهما الأَمر الواضح:

فالإبهام دائماً موجود، والقرار لهما، وتفضيل أَحد الأَمرين علىٰ الآخر، والشعور تجاه ذلك له جذور عميقة في تاريخ الأُسرة وعاداتها. وعادة يتساءل أحدهما «ألن يستمر في مصّ إبهامه بعد أَن يكبر؟ أَليس تركه المصَّاصة أَسهل من تركه مصّ الإبهام؟».

يصل قليل جداً من الأفراد للجامعة وهم يمصّون إبهامهم أَو المصَّاصة. والأَطفال الذين يستمرون في ذلك حتىٰ دخولهم روضة الأَطفال أَو المدارس الابتدائية هم الذين رسَّخ الأَهل لديهم ذلك بتدخّلهم القوي. والقاعدة أَن التدخّل في أَمر ما في الوقت الذي يحتاج فيه الطفل لهذا الأَمر، يطوِّر لديه عناداً وإصراراً عليه. وينطبق ذلك علىٰ كثير من «العادات» الأُخرىٰ التي تكون عرضية وخفيفة إِلىٰ أَن يتدخّل الوالدان في محاولة لمنعها. ولهذا أَقترح عليهما دراسة شعورهما تجاه مصّ الإِبهام أَبكر ما يمكن. فالوالدان اللذان يعترضان علىٰ مصّ الإِبهام سيضطران للتصرف تجاه ذلك عاجلاً أم آجلاً ومن يزعجه مصّ الإِبهام عليه أَن يفكِّر باستعمال المصَّاصة، فالعالَم الجديد مزعج للأَطفال الصغار، ويحتاج هؤلاء لشيء يمتص انفعالهم كطريقة للتعامل مع الضغوطات الخارجية. وأَرىٰ أَن ذلك دلالة صحيحة علىٰ قدرة الطفل علىٰ التكيُّف، وليس عادة قذرة أَو مخجلة.

أوضحت إِحدىٰ الأُمّهات بكلمات صريحة الحقيقة المختبئة وراء معركة مصّ الإِبهام أَو المصَّاصة «أَشعر أَني إِذا استطعت تأمين كل ما يحتاجه بطريقة صحيحة، فإِنه لن يحتاج إِلىٰ هذا العكاز» فقيام الوليد بتهدئة نفسه بطُرُقه الخاصة، يثير في الوالدين الشعور بنقص الكفاية، وحتىٰ بالغيرة. ولهذا السبب ينظران لهذه العادة علىٰ أَنَّها قذرة ومُحْرِجة. وقد قام أحد الآباء بعد أَن سمع حديثي مع الأُمّ عن هذا الموضوع بالنظر نحو الرَّضيع الذي بدأ بالهياج ومن ثمّ بالتلوي، ثم أخذ ينشج باكياً وأَدار وجهه جانباً ورفع يده واضعاً إِبهامه في فمه ثم هدأ. وهنا قال الوالد «حسناً، أظن أَنَّه قد قرَّر عوضاً عنّا ماذا يفعل».

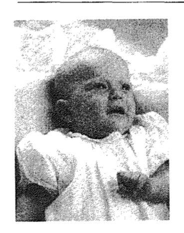
ملاحظة الوالد الحكيمة هذه هي الجواب علىٰ التساؤلات التي يطرحها الوالدان الجديدان في وقت الولادة «كيف نعلم إِذا كنا أَهلاً جيدين أم لا؟» والطريقة الأكيدة

لمعرفة ذلك هي مراقبة الرَّضيع، فهو الوحيد الذي يستطيع أَن يخبركما إِذا كنتما علىٰ المسار الصحيح، وليس الطبيب ولا الكتاب. فإِذا كنتما علىٰ المسار الخطأ ستتعلّمان من أخطائكما، وما من ضرر سيصيب عمليَّة التكيُّف مع الوليد، ومهمّة الطبيب (أَو ممرّضة الأَطفال أَو الممرّضة العامّة) كما أَراها هي تنبيه الوالدين لمراحل النمو التي قد تزعجهما، فتوقع هذه المراحل يعطي الوالدين الفرصة لانتقاء خياراتهما باكراً.

5

من ستة إلى ثمانية أَسابيع

الزيارة التالية للعيادة تتم بعمر ستة إِلىٰ ثمانية أَسابيع بعد الولادة، وتقوم بها الأُمّ بمفردها غالباً، ويشير حضور الوالد لهذه الزيارة إِلىٰ بداية علاقة جيِّدة بيني وبينه. وأَعتبر ذلك دليلاً علىٰ رغبته الشديدة في المشاركة في كل مرحلة من مراحل نمو وليده. فيما بعد، قد يتناوب الوالدان في الحضور إِذا كان كلاهما مهتماً. تكون الأُمّ في إِجازة من العمل في هذه الزيارة، وتبدو أَقل تعباً من السَّابق. وقد ترتدي ثياباً أَنيقة وكأَنها ذاهبة لزيارة مهمة، إِنها فرصة للخروج من المنزل. وغالباً يكون بيننا عدة اتصالات هاتفية قبل هذه الزيارة، لهذا تبدأ الزيارة بسلام حار وكأَننا أَصدقاء قُدامىٰ. أَول شيء قد تفعله الأُمّ هو أَن تريني كيف تعلّم الرَّضيع الابتسام والتصويت. وتجاوب الرَّضيع معها يدلّني كم يستمتع كل منهما مع الآخر. وإِذا أَعطت الرَّضيع لوالده كي يحمله، وركَّزت هي علىٰ الأَسئلة التي تريد طرحها أَستنتج من ذلك شيئاً عن الطريقة التي يتصرفان بها. أَما إِذا بقيت الأُمّ محيطة بالرضيع، أَو إِذا كان الوالد هو الذي يطرح الأَسئلة، فإِنني أَتساءل عن مدىٰ المشاركة بينهما وقد أَضطر إِلىٰ محاورة كل منهما علىٰ حدة للوصول إِلىٰ ما يشغله. إِذا لاحظت أَن الأُمّ شاحبة متعبة متوترة، أَضطرّ إِلىٰ التفكير باحتمال تحوّل كآبة ما بعد الولادة الشائعة إِلىٰ تناذر اكتئاب أَعمق.



إن أهدافي في هذه الزيارة بسيطة: فأولاً أُريد أَن أُقوِّم تطوّر الرَّضيع، هل هو سليم عصبياً؟ هل يكتسب الوزن المتوقع؟ هل تصرفاته طبيعية؟ هل يستجيب بالابتسام والتصويت؟ هل يحرّك ساعديه وساقيه بنشاط؟ إِذا وُضع على بطنه هل بإِمكانه رفع رأسه وتحرير الطريق الهوائي؟ إذا شُدَّ لوضعية الجلوس هل بإِمكانه إبقاء عنقه مستقيماً؟ هل يزداد الفاصل بين الرضعات؟ هل لديه فترة تشوّش في نهاية النهار؟ أم أَنَّه يبكي طوال النهار؟ كما أَتشوّق لسماع ما يقلق الوالدين. وإِذا كانا بحاجة للمساعدة في أُمور الرضاعة نركّز على هذا الموضوع. هل يتفهمان مسألة دورة حالات اليقظة والطريقة التي تتوالى فيها أَثناء النهار والليل؟ هل يستطيعان التمييز بين أنواع البكاء المختلفة؟ وهل يشعران بالقدرة على مواجهتها؟ أم أَن البكاء يتجاوز طاقة تحملهما؟

أُراقب مع الوالدين مرة ثانية العلامات التي تدلّ على مزاج الرَّضيع. هل هو نشط أم هادئ؟ هل يمكن استثارته بسهولة؟ وهل هو شديد الحساسية؟ وإِذا كان الأَمر هكذا فهل استطاعا تعلّم كيفية تهدئته؟ وكيفية التعامل معه دون زيادة الضغط عليه؟

أُناقش هذه الأمور معهما وأنا أقوم بخلع ملابس الوليد وأَفحصه. وغالباً يجد الوالدان أَن التعبير عن مخاوفهما وأَسئلتهما في الوقت الذي أَقوم فيه بالتعليق على تصرّفات الرضيع أَثناء الفحص الروتيني، يكون أَسهل عليهما من الجلوس والتحاور وجهاً لوجه.

الإِرضاع

يقلق الوالدان غالباً من عدم كفاية ما يأخذه الرضيع من الحليب. وبعد أَن أتأكّد أَن الرَّضيع يكسب وزناً كما ينبغي (حوالي نصف رطل في الأُسبوع) أَستطيع طمأَنتهما أَن الوليد يأخذ كفايته. ينبغي أَن يكون جسم الرَّضيع قد بدأ بالامتلاء، وأن تكون الفترات بين الرضاعة قد أَصبحت أَطول. وإِذا كانت الرضاعة طبيعية فإِن 15 ـ 20

دقيقة علىٰ كل ثدي أكثر من كافية لتناول مقدار كاف من الحليب. وبضع دقائق علىٰ كل ثدي تكفي لزيادة إفراز الحليب. وإذا كان الإرضاع صناعياً فإن ستّ إلىٰ ثماني أونصات تشكّل وجبة كافية.

البصاق الكثير للحليب أو التغوُّط المتكرِّر بين الرضعات، أو اندفاع الأكزيما الجافَّة إلى الوجه قد تكون مؤشِّراً أولياً علىٰ عدم تحمّل الإرضاع الصناعي. وعلىٰ الوالدين استشارة الطبيب عند وجود أي من العوارض السَّابقة. فقد يكون الرَّضيع متحسّساً لبروتين الحليب، والرَّضيع الذي يأخذ حليباً من والدته لا يقع فريسة لهذا التحسُّس. من الضروري تشخيص الحساسية للحليب أبكر ما يمكن، ويمكن تجنّب حدوث الأكزيما إذا أُوقف الحليب باكراً. وهناك بدائل مصنوعة من منتجات حبوب الصويا تغذّي الرَّضيع كالحليب ولا تُحدث عنده تحسُّساً مثله واستعمالها آمن. وإذا استطاع الوالدان تجنُّب إعطاء الحليب، يتمكَّن الرَّضيع من تجاوز استعداده للتحسُّس، ومع نموّه يقلّ خطر تعرُّضه للأكزيما التحسُّسيَّة وعدم التحمُّل.

من المهم قبل إدخال الأطعمة الصلبة بعمر أربعة لخمسة أشهر، أن نلاحظ ونهتم بوجود أي تحسُّس للحليب، لأن وجوده يعني ازدياد فرص حدوث حساسية لأنواع أُخرىٰ من الطعام. فالطفل الذي عنده تحسُّس للأطعمة نادراً ما يكون تحسُّسه تجاه نوع واحد من الطعام فقط، والحليب، وتأثير بقية الأشياء التي تُثير التحسُّس أقوىٰ إذا اجتمعت معاً. ويشكّل تجنُّب مثيرات التحسُّس هدفاً هامّاً عند الأُسر التي يوجد عندها هذا التأهُّب الوراثي، وينبغي علىٰ الأُمّهات اللواتي يشكين من تحسُّس تجاه بعض الأطعمة، أن يتجنبن تناولها لمصلحتهن ولأن الرَّضيع ربما ورث عنهن هذا التحسُّس (راجع موضوع التحسُّس في الفصل 14).

يكون الإرضاع في هذا الوقت مقبولاً وروتينياً، ويصبح الإرضاع الطبيعي سهلاً ومدعاة سرور، وبإمكان الوالد إعطاء الرَّضيع زجاجة دون أن يؤثِّر ذلك علىٰ إدرار الحليب، فزجاجة حليب واحدة في اليوم لا تنقص مطلقاً حليب الأمّ، وتعطي الأب شعوراً حقيقياً بالمشاركة.

إذا كان الرَّضيع يبصق الحليب علىٰ نحو روتيني، فمن المؤكَّد أني ناقشت مع

الوالدين هذا الموضوع علىٰ الهاتف قبل الزيارة. وأُقدِّر أَن حوالي 15٪ من الرضَّع الذين ينمون نمواً صحيحاً والذين يزورون عيادتي يبصقون. إنهم يبصقون كمية صغيرة من رضعة لأُخرىٰ، ويخرجون الحليب دائماً مع جشاءة، ويبصقون كلما حُملوا أَو ٱنزعجوا. ويبدو أَن لديهم دساماً ضعيفاً عند رأس المعدة. يخرج الحليب في كل الأَوقات تقريباً عندما يُحمَلون ولا يشكِّل ذلك أَي ضرر إِذا كان الرَّضيع يكسب وزناً وكان مكتفياً بين الرضعات. وأُحاول أَن أُطمئن الأبويْن بأَن هذا أَمر شائع ولا لزوم للقلق منه.

قد يساعد إِرضاع الرَّضيع ببطء وهو في وضعية نصف جلوس، وقد أخبرني بعض المرضعات أَن الرَّضيع يبصق أَقل إِذا قمن بالإِرضاع وهن مستلقيات. وكما ٱقترحنا سابقاً يوضع الرَّضيع بعد الرضاعة بوضعية نصف جلوس بزاوية 30 درجة ولا يُحمل لفترة عشرين إِلىٰ ثلاثين دقيقة ويساعد ذلكٰ الجاذبية كي تبقي معظم الحليب في الأسفل. وبعد ذلك يستطيع من يعتني به أَن يجشئه. تساعد هذه الإِجراءات عادة في إِنقاص البصاق ولا توقفه. يخرج الحليب الطبيعي دون رائحة، أَمَّا الحليب الصناعي فله رائحة واخزة وأَستطيع أَن أَجزم بوجود رضيع يأخذ إِرضاعاً صناعياً ويبصق في منزل ما وذلك بمجرد دخولي وشمي للرائحة الواخزة المميزة، ويمكن لكربونات الصودا أَن تعدل من الرائحة إِذا وُضعت فوق الحليب المبصوق، وعندما يتأَكَّد الوالدان من أَن الرَّضيع سليم ويكسب وزناً فلن يشكِّل هذا البصاق الواخِز نهاية العالَم. كل ما يحتاجه الرَّضيع في هذا العمر هو الحليب الطبيعي أَو الصناعي. والأطعمة الصلبة ليس لها ضرورة، وعلىٰ الأغلب لا يمكنه هضمها قبل سنّ ثلاثة أَو أَربعة أَشهر، وعمليَّة البلع لا تكمل قبل هذا الوقت، فهو يمصّ الحليب للأسفل فقط، وكأن الطبيعة لا تريد له أَن يأكل المواد الصلبة باكراً. ويُعتبر الحليب الطعام المثالي للرضيع. والتحسُّس للأَطعمة الأُخرىٰ قد يختبئ في هذا العمر ولا يظهر إِلاَّ متأَخِّراً. وللأسباب السَّابقة لا أَنصح بإِعطاء الأطعمة الصلبة في هذا العمر.

قد لا يتغوَّط الرَّضيع الذي يأخذ حليباً طبيعياً كل يوم. وكثير من الرضَّع الذين يأخذون كمية كافية من هذا الحليب ويكسبون وزناً يمكنهم هضمه كاملاً لدرجة أَنّهم لا يتغوّطون إِلاَّ مرّة كل ثلاثة إِلىٰ ثمانية أَيام. وهذا لا يحدث مطلقاً عند الرضَّع الذين

يأخذون حليباً اصطناعياً فهؤلاء عادة يتغوّطون مرة أَو أثنتين في اليوم. ورُضَّع الثدي قد تتغيَّر عادات تغوّطهم فجأة، فبعد أن تكون مرة بعد كل رضعة قد تصبح مرة كل أُسبوع. وقد كان لدي رضيعين يتغوّطان مرة كل عشرة أَيام. ما بين فترات التغوّط يبدو الرضّع سعداء، وعند اقتراب نهاية هذه الفترة خاصتهم (لأَني أَعتقد أَن هذا من خصائص كل رضيع علىٰ حدة) يصبح الرَّضيع متوتراً ويتصرّف وكأن البراز يزعجه، وإذا استعمل الوالدان ميزان الحرارة كوسيلة للتنبيه سيتغوّط الرَّضيع في أَي وقت، ولكن لا ضرورة لهذا الإجراء. ولما كان ذلك هو نمط الرَّضيع الخاص، وليس إصابة بالإمساك، فالبراز سيكون طرياً. ومن الطبيعي أَن يقلق تأَخُّر التغوّط الأَهل ويحسبونه إمساكاً فيسارعون لاستعمال التحاميل الشرجية أَو التنبيه الشرجي كي يساعدوا الرَّضيع علىٰ التغوّط بانتظام. وبالتأكيد ليس ذلك ضرورياً ويتدخّل في النظام الطبيعي للرضيع. فالإمساك هو وجود براز قاس، وكثير، صعب الإخراج، بينما يكون براز من يرضع طبيعياً ليّناً غير قاس مع مخاط أخضر مصطبغ بالصفراء غالباً. وعلىٰ الرغم من بكاء الرَّضيع أَحياناً أَثناء التغوُّط فهو غير مُصاب بالإمساك، وحليب الأُمّ مناسب تماماً ويمكن أَن يُستقلب بكامله. والأَهل الذين يعلمون هذا باكراً يمتنعون عن التدخُّل في نظام الرَّضيع الطبيعي.

قد يتغوّط الرضّع الذين يأخذون حليباً صناعياً كل يومين، ولكنهم علىٰ الغالب لا يتأخّرون في التغوّط لأن الحليب الصناعي لا يُهضم كله. فإذا وُجد لدىٰ الرَّضيع، الذي يأخذ الحليب، برازاً قاسياً أَو كان يتغوّط أَكثر من خمس إلىٰ ستّ مرات برازاً أخضر مائياً ومخاطياً عندها ينبغي علىٰ الوالدين أَن يستشيرا طبيبهما.

البكاء

في هذا الوقت، ينبغي أَن يكون بكاء الرَّضيع قد أَصبح مفهوماً لدىٰ الوالدين، فبكاء الملل، والأَلم، والانزعاج، والجوع، والإعياء، والتنفيس عن الضغط، كلها نماذج تختلف عن بعضها بوضوح عند معظم الرضّع. ويتعلّم الوالدان الجديدان التفريق بينها بتجربة كل وسائل التهدئة: وإرضاع، تغيير حفاضات، وهدهدة، وهزّ، وهكذا. وبمعرفة الإجراء الذي أَفلح في إسكات الرَّضيع، يستطيعان استعماله في

المرة القادمة لإسكاته. ولا موجب للدهشة إذا لم ينجح إجراء ما بينما كان قد نجح في مرة سابقة. فتعلُّم الوالدين هو نتيجة محاولات وأخطاء.

كما رأينا في الفصل الرابع إن وجود فترة تشوّش روتينية، هو أمر طبيعي وتكيّفي عند الرضَّع في هذا العمر. وتساعد الرَّضيع علىٰ التخلّص من الإرهاق العصبي حيث يصبح بإمكانه التكيُّف مع نظام أربع ساعات من حالات اليقظة. وبالتدريج سيتعلّم الرَّضيع طُرقاً أكثر نضجاً لتهدئة نفسه، كاستعمال منعكس اليد ـ الفم، أو الإصغاء للأصوات، أو يستكين لرفعه لمراقبة ضوء أو لون.

يمكن أن تكون الطريقة التي يتعلّم بها الوالدان كيف يتعاملان مع النوبة الطبيعية للبكاء والتشوُّش عند رضيعهما نقطة مهمة، فهي لا تشكِّل فرصة لهما كي يتطوَّرا كوالدين ويتكيّفا مع مرحلة نمو الرضيع فقط، ولكنها مهمّة أيضاً للطبيب حيث تمكّنه من دعم هذا التطوُّر. والوالدان اللذان يستطيعان تفهّم الأسباب المختلفة والطُرق المختلفة لتهدئة كل نوع من البكاء، والطُرق التي لا تفيد في كل منها، لا يصبحان عرضة للهياج بسبب ظهور عجزهما عن السيطرة علىٰ نوبة التشوُّش الروتينية إذا استمرّت في نهاية كل يوم. وقد دلَّت الدراسات التي أجريتها علىٰ رُضَّع طبيعيين علىٰ أن فترة التشوُّش والبكاء هذه تبلغ ذروتها في عمر ستة أسابيع، ثم تتناقص تدريجياً خلال عدة أسابيع تالية وتزول بعمر اثني عشر أُسبوعاً.

يرغب الوالدان في معرفة إن كان إسراعهما إلىٰ الرَّضيع في كل مرة يبكي فيها يؤدي إلىٰ إفساده. ويتساءلان «إذا قمنا بحمل الرَّضيع أثناء فترة البكاء هذه، أو إذا أرضعناه بكثرة، ألا يؤدي هذا إلىٰ إفساده؟» وأُؤكِّد لهما أن هذا ليس إفساداً. ولا أظن أن «الإفساد» ممكن في السنة الأولىٰ من العمر، وينبغي أن يجرِّب الوالدان كل ما يمكن للمساعدة، إلىٰ أن يصلا لمرحلة تجعل كل ما يفعلانه يزيد في تشوُّش الرضيع، عندئذ يصبح الأمر بحاجة للتروّي، ويمكن هنا أن يحملا الرَّضيع ببطء وهدوء، أو يتركاه لفترة قصيرة من البكاء. ومدة خمس إلىٰ عشر دقائق في كل مرة تساعد الرضيع علىٰ الهدوء وتجاوز هذه الفترة، وبعد ذلك يمكنهما أن يحملا الرَّضيع كي يهدأ وقد يجشئانه ثم يضعانه في السرير.

إن «الطفل المُفسَد» حسب خبرتي هو طفل قلق أو مُهْمَل. ونحن لا نجعل الطفل فاسداً إذا تجاوبنا مع احتياجاته. فالإسراع إلىٰ الرَّضيع في كل وقت، والتعامل معه بقلق وغضب قد يؤدي إلىٰ جعله رضيعاً قلقاً متوتّراً. ولكن حمله لمداعبته، أو محاولة القيام بأَشياء لإرضائه لا تؤدي إلىٰ إفساده. وبهذه الطريقة يتعرّف كلٌ من الطرفين، الوالدين والرَّضيع، علىٰ الآخر. وقد يتعلَّم الأَب والأُمّ أَشياء مختلفة عن نفس الرَّضيع. ويستفيد الرَّضيع تماماً من اختلاف طريقة الاستجابة عند كل من الوالدين. (اُنظر الفصل 16).

النوم والمشي

ينبغي أَن يكون نظام الرَّضيع في النوم والإرضاع مفهوماً أكثر فأَكثر. وكما رأينا. ينبغي أَن يقوم الرَّضيع بإطالة الفترات بين الرضاعة، وفترة استراحة مدتها ثلاث ساعات علىٰ الأَقل بين الرضعة والأُخرىٰ تعطي الوالدين الفرصة كي يخطِّطا ليومهما ويوم طفلهما، وبالنظر لوزن الولادة وعوامل أُخرىٰ، تصبح فترات النوم كل ليلة أَطول فأَطول عند رضيع بعمر الشهرين. وأحثّ الوالدين في هذا الوقت كي يوقظا الرَّضيع لبدء يومه عندما يكونان مستعدين لذلك وفي المساء يستطيعان أيضاً إيقاظ الرَّضيع قبل ذهابهما للنوم لإعطائه الرضعة الأَخيرة. إن وضع نظام ما يساعد علىٰ التكيُّف مع الرضيع وليس هناك ضرورة لأن يكون هذا النظام قاسياً، لكنه حتماً ينبغي أَن يلبّي حاجات الرَّضيع الذي أَصبح في هذا الوقت مستعداً للتجاوب مع ظروف أبويْه إذا توقّعا منه ذلك.

بالإضافة إلىٰ إطالة الفترات بين الرضاعة والتي تحدث عندما ينضج كلا الجهازان العصبي والهضمي، يستمر الرَّضيع بتحسين طريقته الخاصة في تهدئة نفسه، فمص الإبهام، والتقلّب في السرير، وهزّ الرأس، تشكِّل بعض الطُرق التي قد يلجأ إليها. بعد إرضاع الرضيع وهو بين ذراعي أُمّه، وبعد هزّه وهدهدته، يستطيع الوالدان وضعه في سريره وهو هادئ ولم يَنم بعد، ويمكن لهما أَن يجلسا بجوار السرير حيث يربّتان عليه بلطف ويدندنان له. وإذا كان هناك صعوبة في نقل الرَّضيع من وضعية الحمل إلىٰ وضعية الاستلقاء في السرير (كما هو الأَمر عند الرضَّع كثيري النشاط)

يصبح من المهم جداً «تعليمه» باكراً كيف يمكن أن يهدئ نفسه ليلاً. وبينما يسعىٰ الرَّضيع لإيجاد الطريقة المُثْلىٰ لفعل ذلك، يمكن لوالديه مساعدته بلطف، وذلك بإرشاده إلىٰ مصّ الإبهام أو المصّاصة، أو إلىٰ وضعية خاصة في السرير يمكن أن يلجأ إليها كلما أُثير، وكما قلنا في الفصل الرابع لا يشكِّل اللجوء للوسائل المهدِّئة أي سبب يدعو لقلق الوالدين، وبمساعدتهما له في ذلك يهيئانه لبناء قوة ذاتية مستقلَّة في المستقبل.

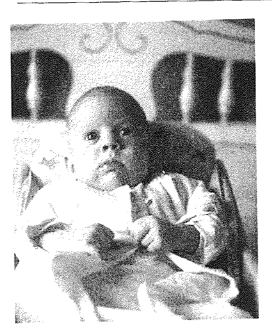
التواصل

إن ابتسامة الرَّضيع لوالديه، ربما كانت الأكثر فعالية من بين طرقه العديدة والقوية للتواصل معهما، وفي هذه الأسابيع الباكرة يتعلّم الوالدان ما عليهما فعله ليحصلا علىٰ هذه الابتسامة، ويعرف الرَّضيع التأثير الجميل الذي يمكن لهذه الابتسامة الناعمة أن تفعله باستجابة والديه. يتعلّم الوالدان كيف يخضعان الرَّضيع، يضمان ذراعيه، يهزّانه، ويحملانه مائلاً 30 درجة، ويكلمانه ببطء ولطف وذلك بطرق تختلف دائماً بين كل زوج وآخر. إن استجابة قوية من قبل والدين متشوقين يمكن أن تشكِّل انعطافاً مثل أي استجابة صغيرة جداً، ويمكن أن تتحوّل بَسْمَة الرَّضيع بسبب ذلك إلىٰ استجابة هائجة أيضاً.

يستطيع الرَّضيع في هذا العمر أن يراقب وجه والديه لفترات طويلة، وبينما يراقب يزداد اهتمامه شيئاً فشيئاً حتىٰ يصل إلىٰ درجة يبتسم معها طويلاً، والابتسام له قد يطيل ابتسامته، وبينما يهتز فرحاً قد يصدر صوت دندنة قصيرة، وإذا قلّد الوالدان هذا الصوت سيتوقف الرَّضيع عن الحركة وتبدو نظرات الدهشة علىٰ محياه وقد يعمل جاهداً للدندنة مجدداً، فإذا لم يستطع تَرَكَ التجاوب وهو منزعج، وأعتبر هذا الانزعاج دليلاً علىٰ إدراكه لما يقوم به وملاحظته لتقليد الوالدين له ورغبته في إعادة هذا العمل، ثم إحباطه عندما لا يستطيع الوصول إلىٰ مبتغاه.

وفي هذه الزيارة أُراقب عن كثب لأَرىٰ إذا كان هناك تواصل وابتسام متبادل بين الوالدان والرَّضيع. سيرغب الوالدان في التحدّث عن هذا التحاور المثير، حتىٰ أن





أحدهما يقول أن كل النشاطات تبدو هزيلة إلىٰ جانب هذه المتعة. وقد قال أحدهما «مشكلتي أني بالكاد أستطيع عمل أي شيء سوىٰ النظر إليه واللهو معه في كل دقيقة يكون فيها صاحياً» والوالدان اللذان يقضيان وقتاً قليلاً في المنزل بسبب انشغالهما بالعمل، قد يقومان بإيقاظ الرَّضيع قبل الذهاب للنوم أو قبل الذهاب للعمل صباحاً وذلك كي يتمتعا باللهو معه قليلاً، ويقولان إن الرَّضيع ينام أفضل بعد فترة لهو كهذه. وبينما أتحدَّث مع الوالدين أثناء قيامي بفحص الوليد، أنتهز الفرصة لأوضح لهما كيف يحاول الرَّضيع جلب انتباههما، وعند نجاحه، كيف يضيء وجهه، ويرفع كتفيه، وحتىٰ أنَّه قد يصرخ مهللاً من الفرح، وكأنه يعرف أنَّه قد تمكّن من فعل ذلك.

قد يسأل الوالدان الجديدان اللذان يجدان دوماً سبباً للقلق من كل شيء، إذا كان بإمكانهما تكثيف اللعب مع الرَّضيع ويقولان «إنه جميل عندما يبتسم ويصوِّت، ونبقيه هكذا حتىٰ يتعب ويبدأ بالبكاء، هل يعني ذلك أنا نضغط عليه كثيراً؟» والنصيحة الوحيدة التي أُقدِّمها لهما هي كلمة لا، فلا بأس باللهو معه، وهذا وقت مناسب لتعلّم التواصل، ويمكن للرضيع أن يحمي نفسه عندما يريد، وذلك بالانهيار والبكاء، ثم ربما رغب ثانية في اللهو. قد يعبِّر بعض الرضَّع عن زيادة العبء عليه بنوع من الرعشة الخفيفة أو الحزق، وليس هذا مدعاة للقلق أيضاً،

وأَحياناً يصل الرَّضيع لمرحلة لا يمكن معها الاستمرار ويبدو كأنه يتمنّىٰ لو يفعل، ولكنه لا يستطيع. يشكِّل الإِحباط دافعاً قوياً للتعلّم ويمكن ترك الرَّضيع ليتعامل وحده مع شعوره بالإِحباط.

قد يتساءل والدا بعض الوِلدان في عمر الشهرين «هل تعلّم الآن أَن يبكي طلباً للانتباه» بالتأكيد قد تعلّم ذلك، فالوِلدان يطوِّرون بسرعة حسّاً نحو ما يجعل الوالدين يستجيبان بسرعة، ويرىٰ الوالدان في ذلك دلالة سارة علىٰ تعلّم الوليد، وعلىٰ تعلّقه المبكر بهما، فمن لا يسعده وجود شخص يضاحكه، ويغني له ويهزه، ويبتسم له؟ شخص يحبه بعمق منذ الآن.

المزاج

في وقت الزيارة الثانية، تكون طريقة الرَّضيع الخاصّة في التواصل مع ما يحيط به قد أَصبحت واضحة. وأُحاول أَن أُشرك الوالدين معي في مراقبة فعاليته، والطريقة التي يستجيب بها للمس، وللصوت، ولخلع ملابسه، وهكذا. في هذا العمر يمكن تمييز الرَّضيع الهادئ من الرَّضيع المتحفّز والمتوتِّر، فالمزاج الخاص أَصبح واضحاً، وكل نوع من هؤلاء الرضَّع، وبخاصة المتطرِّفين منهم، يحتاج إِلىٰ نوع خاص من التكيُّف من قبل الأَهل. وفي كتابي الرضَّع والأُمّهات تحدّثت عن طُرق التكيُّف والفروق الواضحة بينها عند مختلف الرضَّع في فترة السنة الأُولىٰ من العمر.

بينما يُكيِّف الوالدان نفسيهما مع وليدهما، يفيدهما ما أبديه من ملاحظات عن علامات توتر الرَّضيع، وحدود تحمُّله للمُنبِّهات، وطريقته في الحركة، وقدراته وطريقته في تهدئة نفسه، فإِذا راقبت جيداً وشرحت لهما لغة الرَّضيع الخاصَّة التي تظهر في تصرفاته، سيشجعهما ذلك علىٰ طرح أسئلتهما التي تخص الوليد وتخصّهما كوالدين. وبينما نلهو مع الرَّضيع معاً، تبرز إِلىٰ السطح الهواجس الدفينة.

فمثلاً، يشكِّل الرَّضيع الشديد الحساسية تحدياً قاسياً لأي والدين. ويمكن أَن يثير لديهما شكوكاً مؤلمة حول قدرتهما علىٰ التعامل معه، والرَّضيع الذي يستجيب لمحاولات مداعبته واكتساب بَسْمَة منه أَو لحمله واحتضانه بردود فعل عنيفة مشوّشة بالبكاء يمكن أَن يكون مُسْتَفَزاً حتى من قِبَل والدَيْن ذويْ خبرة.

عندما يحاول والدا الرَّضيع الشديد الحساسية اللعب معه، قد يتقوّس بعيداً، مديراً وجهه، ويبصق، ويتغوّط، وبمعنىً آخر، تقول كل الأجهزة في جسمه الصغير «لقد تعبت». ومع رضيع كهذا يتحتم على الوالدين تعلُّم طُرقاً مناسبة لاحتواء الرَّضيع وأَرجحته واللهو معه بلطف وهدوء وفي جو غير مزعج. ويمكن التعامل مع الرَّضيع الحسَّاس بطريقة واحدة كل مرة، إما بالكلام إليه برقة، أو النظر إلىٰ وجهه، أو هزّه بلطف، كلاًّ علىٰ حدة. وعندما يبدأ بتقبُّل حركة والاستجابة لها بتحفّظ، يمكن أَن تُضاف حركة أُخرىٰ تدريجياً إلىٰ أن تجتمع المُنبّهات الثلاثة في وقت واحد، ويصبح الرَّضيع قادراً علىٰ التجاوب معها، والقدرة علىٰ إدخال المُنبِّهات الثلاثة وجمعها معاً تشكِّل إنجازاً كبيراً في حال الرَّضيع المُرْهَف.

أَستطيع المساعَدة أَحياناً بجعل الوالدين يراقبان الطريقة التي أتعامل بها مع الرَّضيع وكيف أَقدِّر حدّ تحمّله المنخفض للكلام، ولتقبُّل المُنبِّهات. أَبدأ ببساطة بحمله فقط، دون التكلّم معه أَو النظر إليه، كلما تحركت ولو ببطء، سيجفل الرَّضيع غالباً ويتشنّج من جديد، وينبغي عندها أَن أنتظر حتىٰ يسترخي ومن ثم أنظر إليه، فيتشنج قليلاً وعندما يبدأ بالاسترخاء ثانية، أَستطيع التكلّم معه بهدوء وبصوت ناعم وأُدندن له إلىٰ أن يسترخي تدريجياً لينظر إليّ، وبينما أَتكلّم معه وأُدندن له وأهزّه ربما بدأ بالابتسام وإصدار نغمات رقيقة، وإذا نجحت هذه الخطة، أَقترح علىٰ الوالدين أَن يمارسا نفس الخطوات البطيئة، سواء عندي في العيادة أَو في المنزل، وأَقترح عليهما ألاّ يضيفا أَي منبّه قبل أَن يشعرهما الرضيع أَنَّه جاهز لتقبّله، وعندما يتشنّج جسده ثم يسترخي، يعطي إشارة للوالدين بأنه يحاول جاهداً التكيُّف مع المُنبِّهات دون أَن يثور، وبطريقة تقديم المُنبِّهات الواحد تلو الآخر، يعلِّم الوالدان الرَّضيع تقبُّل العالَم الجديد.

بينما نناقش الطُّرق التي يمكن التواصل بها مع رضيع حسَّاس، أُحاول أَن أُوضح للوالدين أَن الاهتمام الزائد والشوق للتأَقلم الذي يدل علىٰ مدىٰ تفانيهما، قد يكون السبب في زيادة الضغط علىٰ رضيع كهذا، وأن تمكنهما من ملاحظة رهافة هذا الرَّضيع وأخذهما ذلك في عين الاعتبار، ثم تكييف شوقهما الكبير للتواصل واللهو معه تدريجياً سيحقِّق حتماً ترابطاً جديداً بينهما (اَنظر أيضاً الفصل 26).

يمكن أَن يكون الرَّضيع الهادئ الحذِر مخيفاً للوالدين، فهو يعبس كلما حاولا التقرُّب منه، وإِذا تكلّما بصوت مرتفع سيدير وجهه بعيداً وكأَنهما يمثلان شخصاً لا يريد أَن يستمع إِليه، وكل محاولة للتقرّب منه تنتهي بالفشل، وهذا يشعر الوالدين الجديدين المتحمسين بأنهما مرفوضان.

عندما أَتحدَّث مع أفراد الأُسرة عن رضيع كهذا أعطيهم النصيحة الآتية: تقرَّبوا من رضيعكم ببطء دون أَن تكلّموه، انظروا بعيداً عن وجهه وأنتم تحيطونه من إِليتيه، والمسوا ساقيه بلطف ودعوه يقبض علىٰ أَصابعكم بيده، وعندما تسترخي قبضته، يمكنكم التجرؤ علىٰ النظر إِلىٰ وجهه، فإِذا تشنّج وأَدار وجهه، فذاك يعني أنكم قد تصرّفتم بسرعة، انتظروا ثم عودوا مجدّداً، وعندما يدعكم تنظرون إِليه، انتظروا حتىٰ يسترخي، ثم دندنوا له بلطف، فإِذا أَشرق وجهه وحاول رد التصويت إِليكم يمكنكم بدء حوار بالنغم معه إِلىٰ أَن يتعب ويستدير بعيداً. لا ينبغي أَن تشعروا بالرفض، بل ينبغي أَن تتذكّروا أَنَّه رضيع حسَّاس يحتاج أَن تتعاملوا معه بمنبِّه واحد في الوقت الواحد وعندما يتقبّل هذا المنبِّه يُضاف الآخر بلطف شديد، ومع الوقت سيتعلّم كيف يتقبَّل المُنبِّهات دون أَن ينطوي علىٰ نفسه بعيداً عنها، وعند ذلك ستفوزون برضيع هادئ متنبِّه وممتن لاحترامكم لطاقاته. الهدف هنا هو أَن نجعله ينمو وهو يشعر بأن من حوله يقدِّرون حياءه الهادئ الناتج عن جهاز عصبي سريع الاستثارة. وقد أَجرىٰ جيروم كاگان من جامعة هارڤرد دراسة مهمّة وذلك بمتابعة أَطفال شديدي الحياء وحسَّاسين خلال سنوات دراسته، ووجد أَن كثيراً منهم قد أَظهروا ذكاء ومواهب فنِّيَّة.

المهارات الحركية

يصبح بعض الرضَّع بعمر ستة إِلىٰ ثمانية أَسابيع قادرين علىٰ التحكّم بمُنعكساتهم إِلىٰ حدٍّ معيَّن، هذه المُنعكسات التي أَعاقت سابقاً محاولات الحركة عند الرَّضيع. فهو الآن يستطيع السيطرة علىٰ ذراعيه وساقيه، ويمكنه أَن يستلقي في السرير علىٰ ظهره ملوحاً بساقيه وذراعيه، فإِذا لمسنا يده بشيء يثير اهتمامه، قد يدفع باليد التي لمسناها نحو هذا الشيء. وقبل وقت طويل من استطاعته الوصول إِلىٰ شيء ما

نجد أن مقومات هذه الحركة موجودة منذ الآن. في هذا العمر يستطيع الرَّضيع أن يدير وجهه نحو أية جهة يريد كما يستطيع استعمال قبضته في تهدئة نفسه. وهكذا نجد أن الرَّضيع قد احتاج لمدة شهرين كي يسيطر علىٰ حركاته، وباستطاعة الأهل ملاحظته وهو يتدرَّب علىٰ ذلك صباحاً بينما هو مستلقٍ في السرير.

في هذه السن إذا شُدَّ الرَّضيع نحو الأعلىٰ من ذراعيه الممدوتين سيرجع رأسه إلىٰ الخلف قليلاً. ويستطيع الآن المحافظة علىٰ استقامة رقبته لمدة دقيقة أو أكثر. وإذا وُضِعَ علىٰ بطنه ووجهه نحو الأسفل يتمكّن من رفع رأسه لينظر حواليه ويحرِّر الطريق الهوائي. في وضعية الوقوف ما زال مُنعكس المشي موجوداً، ولكن تحريه أصعب مما كان عليه عند الولادة. ويستطيع الوالدان مراقبة زوال المُنعكسات التي كانت موجودة عند الولادة تدريجياً في حين تزداد الحركات الإرادية وتتطوّر.

مهارات المعرفة

يشعر الوالدان بكثير من الإثارة عند ظهور أول علامة ذكاء وتفهُّم عند رضيعهما. وفي عمر ستة إلىٰ ثمانية أسابيع يكون الرضيع قد طوَّر كل ما نتوقعه منه. فعندما نهزّه بلطف لنرفعه تدريجياً لوضعية الجلوس بدرجة 30 يدرك أن هذا وضع للتسلية واللعب لذلك يتنبّه منتظراً. وعندما أفحص رضيعاً أُحب أن أرىٰ متىٰ يبتسم ويبدأ بإصدار الأصوات، وأُريد أن أتأكد من قدرته في هذا العمر علىٰ التفريق بين أُمّه وأبيه وبين الغرباء.

في مختبرنا بمستشفىٰ الأطفال في بوسطن نستطيع أن نراقب الرَّضيع بواسطة الڤيديو لفترة دقيقتين، نراقب حركة يديه وقدميه وأصابعهما وتعابير وجهه. ونستطيع بذلك معرفة لمن يستجيب هذا الرَّضيع. تكون حركاته رقيقة ودورية مع الأُمّ، يمد يديه وقدميه وأصابعهما باتجاهها ثم يسحبهما، وذلك بمعدل أربع مرات في الدقيقة، وعندما تنظر أُمّه إليه يضيء وجهه برقَّة ثم ينظر بعيداً عنها ويعود ثانية للنظر إليها أيضاً بتواتر أربع مرات بالدقيقة. يستجيب كل جزء من جسده بطريقة مختلفة مع الأب، يصبح جسمه متوتِّراً ومهتزاً، ويضيء وجهه، وترتفع حواجبه، ويفتح فمه مكشّراً

وتهتز أَصابع يديه وقدميه وكذلك ساعداه وساقاه باتجاه والده وكأَنه ينتظر أَن يبدأ الأَب بملاعبته. عندما أُوجد أنا كغريب، يضيء وجهه في البدء ثم يديره بعيداً عنِّي، أَو ينظر إِليّ كأَنه يعرف أَني غريب عنه، وذلك بنفس النظرة الفاحصة الثابتة التي ينظر بها للأَشياء حوله. وهكذا وبالمراقبة الدقيقة يظهر أَن الرَّضيع بعمر ستة إِلىٰ ثمانية أَسابيع استطاع أَن يميِّز بيننا نحن الثلاثة. وأُحب أَن أُوضح للوالدين هذا التفريق الذكي في التعامل مع كل منّا ليتعلّما كيف يراقبان رضيعهما.

في هذا العمر أَيضاً يصبح للأَشياء سحرها فالسيارة الصغيرة مصدر ابتهاج عظيم. ويظل الرضيع يراقبها لفترات أَطول وأَطول، وقد يحاول البقاء يقِظاً ليفعل ذلك. كما يهتم الرَّضيع في هذا العمر بمراقبة يديه أَيضاً فيحرّكهما مراراً وتكراراً أَمام عينيه. وبهذه الطريقة يتعلّم كيف ينسِّق بين حركات يديه وعينيه، مما يفيده عندما يبدأ بالوصول للأَشياء بعمر أَربعة أَشهر. فيستطيع عند ذلك أَن يتعلّم بسرعة كيف يصل لهدفه بطريقة صحيحة بعد أَن تدرَّب سابقاً علىٰ تناسق حركات اليدين والعينين. وبذلك يمكنه، بعد أَن يصبح قادراً علىٰ الوصول إِلىٰ الأَشياء، أَن يجعل يده تقوم بالعمل الذي يريده ولو في مجال رؤية جانبي.

التطلّع إلى الأَمام

العودة للعمل: «ينبغي أَن أُفكِّر بالعودة، فإِجازتي سوف تنتهي بعد أَربعة أَسابيع، ولا أَستطيع تحمّل ذلك. لقد عرضوا عليّ أخذ شهر آخر ولكن دون راتب، هل يستحق الأَمر ذلك؟» سوف أَسمع هذا السؤال قبل انتهاء هذه الزيارة بطريقة أَو بأُخرىٰ، وتوقيت عودة الأُمّ للعمل يثير عدة أُمور مهمة. فإِذا كانت تخطِّط لترك الرضيع مع شخص آخر ليعتني به، علينا أَن نناقش شعور الفراق الذي ستشعر به، والقلق من نوع العناية التي سيحظىٰ بها الرَّضيع، وإِذا كان الوالد هو الذي سيتولّىٰ رعايته فينبغي مناقشة هذه الترتيبات. وإِذا كان هناك شخص آخر سيقوم بهذه المهمة فعند ذلك أفضِّل أَن أُقابل هذا الشخص.

مع الأَخذ بعين الاعتبار ظروف الوالدين، غالباً ما أُشجِّع الأُمّ في هذه الزيارة

علىٰ البقاء في المنزل لنهاية الأربعة أشهر بعد الولادة. فهذه المدة تعطيها الفرصة لتجاوز مرحلة الثلاثة أشهر الصعبة ثم تستمتع في الشهر الرابع بابتسامات الرَّضيع لها، وسيكون من الصعب عليها مشاركة هذه التطورات الممتعة مع شخص آخر بديل. والوالدان اللذان يجيدان التخطيط يبحثان باكراً عن شخص يرعىٰ الرَّضيع في النهار سواء أكانت جدّة، أو شقيقة أو جليسة أطفال، وسيجدان أن شعورهما قد تغيّر. قالت إحدىٰ الأمّهات «لا أستطيع التفكير في ذلك، وكل مرة أفكر فيها أني سأترك الرَّضيع يُشَل تفكيري وأصاب بالإحباط». ينبغي علىٰ الوالدين أن يختارا بين هذا الشعور القوي المهم وبين حاجتهما لراتب شهرين، أو تعرضهما لضغط من رب العمل، ويشكّل ذلك واحداً من أقسىٰ القرارات، وعندما يواجه الوالدان الألم الذي يسبّبه الفراق، والفرص التي تتيحها العودة للعمل، ويناقشان هذه الأمور معي بانفتاح وفي وقت مبكر، أشعر أنا قد وصلنا لنقطة هامّة في علاقتنا معاً، وفي تطوُّرهما كوالدين.

إذا شعر الوالدان أن علىٰ كليهما العودة للعمل بدوام كامل، أُشجعهما علىٰ أخذ كل الوقت اللازم لإيجاد الشخص المناسب لرعاية الرَّضيع، فهما يحتاجان لشخص يحبانه ويمكنهما الوثوق به، وينبغي أن يراقبا كيفية تصرّف هذا الشخص مع الرضّع الآخرين، ومن المهم لهما معرفة شعورهما تجاه فكرة اعتناء هذا الشخص برضيعهما ومشاركته لهما به. وأذكّر الوالدين أنّه كلما كان هذا الشخص ألطف ومناسباً أكثر، كلما كان شعورهما بالغيرة منه أكبر، وأُلح عليهما كي يبحثا عن شخص يجعلهما يشعران بالغيرة منه، ولكن بنفس الوقت ينبغي أن يهتم هذا الشخص بهما وبمعاناتهما أيضاً. وينبغي أن يكون الوالدان قادرين علىٰ المشاركة في القرارات المتعلقة بالرَّضيع أياً كان من يعتني به، وفي كتابي العمل والرعاية أتحدَّث عن كل من هذه المواضيع بعمق.

إن نسبة الرضَّع إلىٰ المشرفين مهمّة جداً في دور الرعاية النهارية، وينبغي ألاّ تتجاوز مشرفاً لكل ثلاثة رُضَّع، وهذا مكلف جداً ولكنه مهم جداً للرضيع وراحة بال الوالدين.

أَحياناً تسألني الأمّ الجديدة «إلىٰ متىٰ تنصحني بالبقاء في المنزل إذا كان

باستطاعتي الاختيار؟» وأَقترح مدة عام، إِذا بدا أَن هذا ممكناً، لأن الرضيع في هذا العمر يستطيع التلاؤم مع مجموعة رضَّع ويلهو معهم، لذلك لا يشكِّل بقاؤه معهم ضغطاً كبيراً، وقبل هذا الوقت يكون الحل الأَمثل هو أَن يعمل أَحد الوالدين أَو كلاهما بدوام جزئي، وهكذا يكون أحدهما موجوداً مع الرَّضيع فترة طويلة في اليوم، وأَجد أَن هذه الفرصة مهمّة جداً لتطوُّر الوالدين كما هي لتطوّر الرضَّع.

إِذا لم تستطع الأُسرة اللجوء لهذا الخيار، أستمر في محاولة المساعَدة لحل هذا الإِشكال. فقد تستطيع الأُمّ الاستمرار في الإِرضاع بينما هي في العمل وذلك بسحب الحليب من الثديين أثناء وجودها هناك، ثم ترضع الرَّضيع وقت الغداء، وهكذا تستفيد هي والرَّضيع، وسيكون الشعور جميلاً جداً عندما تضع الرَّضيع علىٰ الثدي بعد عودتها من العمل.

فيما يتعلّق بالأُمّهات (أَو الآباء) الذين يخطِّطون للبقاء في المنزل لفترة من الوقت، لا أَنسىٰ أَبداً تشجيعهم علىٰ الاحتفاظ ببعض الوقت لأنفسهم. فبعد التغيير الكبير الذي حصل، تصبح هناك حاجة لتوثيق علاقة الوالدين ببعضهما، وذلك باستخلاص بعض الوقت يقضيانه معاً، وهذا وقت مناسب جداً للتفكير بالاستعانة بأُخت مثلاً والابتعاد عن الرَّضيع لفترة، والوقت القصير يكفي، ومن المهم أَن يكون لدىٰ الوالدين أخت يمكنهما الوثوق بها.

إِن صعوبة الفراق التي يشعر بها الوالدان الجديدان، قد تكون أصعب أَمر يواجههما عند اضطرارهما لترك الرَّضيع، فقد يفتقدهما الرَّضيع ولكنهما بالتأكيد سيشعران بالضياع دونه. والوالدان يحتاجان للرضيع كما يبدو أَكثر مما يحتاج هو إِليهما، وينبغي أَن يهيئ الوالدان نفسيهما لهذا الشعور لأنه أَمر شائع، وقضاء فترات قصيرة بعيداً عن الرَّضيع يساعد في السيطرة علىٰ شعور الفراق هذا. وفي البدء عندما يُترك الرَّضيع تفضل معظم الأُمّهات العودة إِليه في وقت كل إِرضاع، وعند الضرورة قد تسحب الأُمّ الحليب وتتركه لأخت كي تعطيه للرضيع. أَحياناً قد تسألني إحدى الأُمّهات «هل سيعرفني إِذا اضطررت للذهاب للعمل وتركه مع سواي؟» وأُؤكد لها ذلك، وأنه سيدعها تعرف هذا بالحركات الخاصة والنغمات التي تعلماها معاً، ويمكن للأُمّ أن تراقب ذلك فيخفّ شعورها بالفراق.

في زيارة الستة إلىٰ ثمانية أَسابيع هذه، كثيراً ما يسألني الوالدان إن كان بإمكانهما أخذ رضيعهما معهما عندما يخرجان من المنزل، أَو إلىٰ العمل، وأَشرح لهما أَن ذلك ممكن وأوضح أَن المشكلة الوحيدة هنا هو تعرّض كثير من الرضَّع للإنتانات المختلفة عند وجودهما في أماكن مزدحمة قد تكثر فيها الإنتانات. من المُسْتَحْسَن ألاّ ندع أَشخاصاً لا نعرفهم، أَو أَشخاصاً يعانون من سيلان أنفي، يحملون الرَّضيع أَو ينحنون نحوه لمداعبته، فالكل يحب أَن يداعب رضيعاً صغيراً ويحمله، وعندما نسافر مع رضيع فكل السيدات العجائز (وبعض الرجال) سيحاولون حمله، وقد يعطسون صدفة في وجهه. ولكي نمنع هؤلاء المتطفِّلين ذوي النوايا الحسنة، يمكن أَن نقول لهم «نحن آسفون، ولكن ينبغي أَن ننبهكم لمصلحتكم، فالرَّضيع يعاني من التهاب خطير». وعندئذ لا نجد أحداً يرغب في حمله.

6

أَربعة أَشهر

في كل سنوات ممارستي المهنة كنت أتطلع دائماً لزيارة الوالدين عندما يبلغ الرَّضيع الشهر الرابع من عمره. ففي هذه المرحلة تجمع الوالدين والرَّضيع روابط قوية من العاطفة تقودهم بشدّة نحو تشكيل الأُسرة، ويكون الوالدان أَكثر ثقة في هذه الزيارة. فيحملان الرضيع ويضعانه أَمامهما عند جلوسهما كي يدندنا له ويداعباه، وإِذا كان نعساً قد يحاولان إِيقاظه كي يلعب معهما، كما يراقبان الأَشخاص الآخرين الموجودين في العيادة ليعرفا إِذا كان هؤلاء يلاحظون ويعجبون بطفلهما. وهؤلاء الحاضرون الأبرياء مدعوون للإِعجاب بإِنجازاته، ويغلب أَن يشعر أصدقاؤهما وزملاء العمل من حولهما بالملل من ذلك.

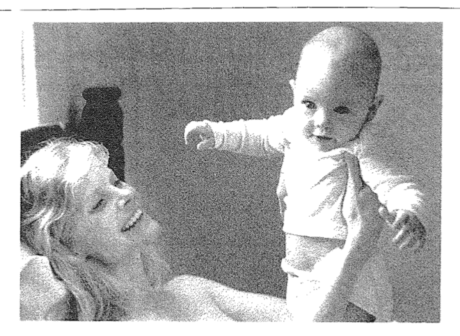
في العيادة، يحاول كل من الوالدين أَن يداعب الرَّضيع ويدندن له بصوت عالي التوتر كي يحصل منه على أَي ردّ فعل قد يظهر لديه، وعندما أبدأ بخلع ملابسه يسرع كلاهما ليتأَكّد أَني أقوم بذلك على الوجه الصحيح. إِذا أعطيته لقاحاً يستنفر الاثنان ويأخذانه بعيداً عني، وأَعرف من ذلك أنهما يعرفانه الآن وقد بلغت المحبة بينهم ذروتها، ويشكّل هذا أَخباراً جيدة لي. كما يسعدني أَن أُراقب استجابته لهما، فتصرّفه يكون مختلفاً مع كل منهما عن الزيارة الأَخيرة اختلافاً واضحاً، فهو مع أُمّه رقيق

وناعم، ومع أَبيه لعوب وقافز، يعبس في وجهي ويصوّت عبر المكتب، ويصرخ إذا اقتربت منه كثيراً، أَو إذا انحنيت كي أَفحصه، فأنا والعيادة غرباء عليه، وتظهر هذه الاستجابة بدء إدراكه للغرباء، ويظهر عادة في الفترة التي يمر فيها الرَّضيع بقفزة في تطوّر المعرفة، فهو يميِّز بيني وبين الوجوه المألوفة له كوالديه وأَقاربه وأُخته.

إن شعور الأُبوة أَو الأُمومة الجديد قد يكون شديداً علىٰ البعض فيقول «أنا لا أَستطيع الكلام ولا التفكير إلاَّ بابني، وقد يلومني إصدقائي غير المتزوجين. عندما أمشي معه، أُريد فقط أَن يراه العالَم، فهل أنا مريض أَو نرجسي؟» أَستطيع أَن أُؤكد للوالدين أَن عاصفة الشعور هذه تسمىٰ الوقوع في الحب، فالوالدان يحبّان الرَّضيع لدرجة يشعران معها أَنَّه جزء منهما. ويبدو لهما كل إنجاز يقوم به وكأنه إنجازهما، ويشبه ذلك سحر مراقبة تعلّم شيء للمرة الأولىٰ، فمراقبته وهو يتعلّم تفاصيل دقيقة كهذه شيء جميل وبخاصة أنهما مرتبطان بشدة مع هذا الرَّضيع. ومن وجهة نظري كطبيب أَطفال أَعتبر أَن هذا أَفضل شيء يمكن حدوثه، فهذا التعلّق الشديد سيشكِّل الأَساس المتين لطفولة سليمة.

حصلت في هذه الفترة أُمور كثيرة أُخرىٰ، ففي هذه الأَشهر الأَربعة اتّضحت صورة الأُسرة وعرف كل فرد دوره، ومسألة التكيُّف الصعبة مع فهم الرَّضيع ككائن أَمكن تجاوزها وتمّ تحقيقها، وفترة التشويش في نهاية النهار استُبدلت بفترة تواصل حميم، وهذه الفترة التي كانت تشكِّل الإزعاج الأكبر أَصبحت أَكثر أَوقات التسلية إثارة، وإذا كان البكاء أَو «المغص» ما زال موجوداً فينبغي أَن نبحث عن السبب الخفي وراء ذلك. بعد مشاركة الوالدين ابتهاجهما العميق برضيعهما، قد أَسمع عن قلقهما تجاه بعض الأُمور المتعلِّقة بالإرضاع والنوم، فتطوّر الطفل سيضطرهما لاتخاذ خيارات تتعلّق بطريقة تعاملهما مع الإرضاع ودورات النوم. وفي هذه المرحلة المهمّة أُحاول مساعدتهما علىٰ فهم طريقة الرضيع فيما يستجد من هذه الأمور. فإذا كان باستطاعتهما تفهُّم حاجات تطوّره سيستطيعان اتخاذ الخيارات المناسبة التي عليهما اتباعها لحل مشكلات الإرضاع والنوم.

في مجال الإرضاع، ستضطرب الرضعات الروتينيّة بتدخّل أُمور أُخرىٰ،



فالرَّضيع يرغب الآن في التلفّت والإصغاء لمن حوله، ولن يستمر في رضاعة الثدي أَو الزجاجة بثبات وسكون، حتىٰ أَنَّه قد يصبح من الصعب إِتمام الرضعة. وقد يشعر الوالدان أَن ذلك يمثِّل فشلاً من جانبهما، وإِذا استطاعا اعتبار هذه الفترة القصيرة (أُسبوع أَو اثنين) كقفزة تعلّم مثيرة فيها اهتمامات بالمحيط تسبِّب عرقلة عملية الإِرضاع، فلن يكون هناك مجال للخلط بين ذلك وبين كون الأَمر فشلاً منهما.

أما في مجال النوم، فمن المهم أَن يُرسَّخ نظام يساعد الرَّضيع علىٰ تعلّم النوم في الدرجة الأُولىٰ وأن يستمر في النوم مدة ثماني إِلىٰ اثنتي عشرة ساعة دون انقطاع، ففي هذه الفترة يكون الجهاز العصبي المركزي قد نضج لدرجة يسمح معها بالنوم لمدة أَطول من السابق، وإِيضاح دورات النوم عند الرَّضيع للوالدين يساعدهما علىٰ دفعه لاتّباع نظام نوم مستقل وخاص به. وكما سنرىٰ فيما يلي فهذه النُّظم الجديدة في الإِرضاع والنوم تشكِّل نقاطاً مهمة في مراحل تطوّر الرَّضيع يمكن للوالدين والطبيب مناقشتها قبل ظهورها، وذلك أَفضل من مناقشتها بعد حصول مشكلات التطبّع معها.

الإِرضاع

إِن تنظيم عمليَّة الإِرضاع وجدولتها يعيد الحياة إِلىٰ طبيعتها للوالدين الجديدين.

فلم يعد الطفل بحاجة لاختيار أَوقات رضعاته بنفسه، ويمكن إِيقاظه في الصباح في وقت يناسب جدول أَعمال الأُسرة وبعد ذلك يرتّب الوالدان للرضعات التالية كل ثلاث أَو أَربع ساعات مع فترة نوم قصيرة صباحية وأُخرىٰ بعد الظهر. إِن خمس رضعات في اليوم هي المعدل الطبيعي في هذا العمر، وتُعطىٰ الوجبة الأَخيرة قبل نوم الأَهل مباشرة، وحين يكون الإِرضاع نظامياً سيتمكّن الوالدان من ملاحظة أَي تغيير قد يطرأ عليه، الأَمر الذي يكون أَصعب إِن لم يكن نظامياً. لذلك أُشجع الوالدين علىٰ محاولة دفع الرَّضيع بأتجاه نوع من النظام الثابت الذي يمكّنهما من التأكّد من جودته، سواء كان طبيعياً أم صناعياً، حين يكسب الرَّضيع وزناً وينمو.

يمكن للأُمّ التي عادت للعمل أَن تسحب الحليب من ثدييها مرة أَو مرتين في اليوم وتعود بهذا الحليب للمنزل، وفي اليوم التالي يعطيه إِياه الشخص الذي يعتني به، وهكذا تستمتع الأُمّ والرَّضيع بثلاث رضعات مباشرة في اليوم، واحدة في الصباح قبل الذهاب للعمل، والثانية عند العودة للمنزل، والثالثة قبل الذهاب للنوم، ومن المهم لإِدرار الحليب أَن تقوم الأُمّ بإِيقاظ الرَّضيع آخر اليوم ليأخذ الرضعة الخامسة، ويكون من الممتع لكليهما أَن تتمكن الأُمّ عند عودتها للمنزل من الانضمام إِليه في وجبة إِرضاع حميمية، إِنَّه حقيقة «وقت ممتع». أدهشتني دائماً قدرة الثدي علىٰ التأَقلم مع تزايد حاجات الرَّضيع الذي ينمو خلال الأَشهر الأُولىٰ ويصبح وزنه أَكثر من ضعف وزن ولادته، ويزيد طوله حوالي أَربع إِلىٰ خمس بوصات، والثدي ـ هذا العضو القابل للتكيّف ـ سيتجاوب مع حاجاته المتزايدة. وبرغم أَن الرضعات قد أَصبحت منتظمة بمعدل رضعة كل ثلاث إِلىٰ أَربع ساعات، سيكون هناك أَوقات قليلة يتطلّب فيها الرَّضيع رضعة كل ساعتين، الأَمر الذي يتجاوز القدرة التي وصل إِليها الثديان، وتؤدي الرضاعة علىٰ نحو أَكثر تواتراً لتنشيطهما حيث يفرزان حليباً أَغنىٰ وأَكثر.

عندما تستمر فترات طلب زيادة الحليب لمدة أُسبوع أَو أَكثر بعد أَن يتجاوز الرَّضيع الأَربعة أَشهر من العمر، يصبح الوقت مناسباً للتفكير بإِعطاء الأَغذية الصلبة، وفي هذا العمر يحتاج معظم الرضَّع إِلىٰ أغذية أُخرىٰ داعمة غير الحليب، وقد اعتبرت الأكاديمية الأَمريكية لطب الأَطفال سنّ الأَربعة أَشهر السن المناسبة لبدء إِعطاء

الأغذية الصلبة خلافاً لما كان يُعتقد قبل عشرين سنة من أن إعطاءها أبكر يجنّب الأهل مواجهة رفض الرَّضيع لهذه الأطعمة الذي كان يلاحظ عند الرضَّع الأكبر سناً. بالإضافة إلىٰ أن جهاز المصّ عند الرَّضيع لا يصبح مناسباً لعمليَّة البلع الطوعية إلاَّ بعد عمر الثلاثة أشهر.

يشكِّل بلع الأغذية الصلبة التي تُعطىٰ بالملعقة نقلة حقيقية للرضيع وعندما تعطىٰ هذه الأطعمة للمرة الأولىٰ يستاء معظم الرضَّع ويبصقونها خارجاً، ويتساءل الوالدان أحياناً «ألا ينبغي أن نبدأ بشيء حلو المذاق؟ يبدو أنَّه يكره هذه النكهة الجديدة»، طبعاً ينبغي البدء بأطعمة سائلة مُسْتَحْلَبَة، وغالباً لا تكون النكهة السبب في رفض الرضيع الطعام، وإنما يشكِّل تعلّمه البلع عوضاً عن المصّ المألوف له تحدياً كبيراً، ويتطلَّب اكتساب أي مهارة جديدة وقتاً، لذلك أتوقع أن يثير الرَّضيع المشكلات لمدة أُسبوع تقريباً عند البدء بإعطائه الأطعمة الصلبة، وعلىٰ الوالدين أن يتناسيا مسألة كمية الطعام التي تناولها، وأن ينظرا للأمر علىٰ أنَّه محاولة منه لتعلّم البلع، وعليهما أن يساعداه علىٰ ذلك ببطء وصبر. وينبغي حمله بوضع جلوس عند إعطائه الوجبة كي لا يتنشق الطعام ويدخله إلىٰ مجرىٰ التنفس. وقد يدخل يديه في الطعام ويضرب الملعقة ليدفعها بعيداً ويستعمل أصابعه للمساعدة في مصّ الطعام للأسفل، ولليدين دور مهم في عمليَّة الاكتشاف في هذا العمر لهذا لا أنصح أبداً بربطهما، وأُفضل أن أدع الرضيع يكتشف عمليَّة البلع ولو اضطررت لارتداء معطف للوقاية من تطاير الطعام.

ينبغي أن يُقَدَّم الطعام الصلب بالتدريج، وكصنف واحد فقط في كل مرة، ومن المهم ترك أُسبوع كفاصل بين كل نوع وآخر حيث يمكن ملاحظة وجود التحسّس تجاه أي نوع من الطعام، وقد لا يظهر هذا التحسّس علىٰ الرضيع قبل عمر الستة أشهر بعد إدخال الطعام مباشرة، وقد نحتاج لحوالي أُسبوع لنعرف بوجود التحسُّس الذي يتظاهر عادة بشكل أكزيما أو اضطراب معدي. ومع اقتراب الرَّضيع من عمر الستة أشهر ستبدو عليه علامات التحسُّس من الأطعمة خلال بضعة أيام، وهو ما يجعل تأخير إعطاء الأطعمة الصلبة حتىٰ هذه السن إجراء أكثر أماناً. ويستطيع الوالدان تجنّب حدوث التحسُّس باتخاذهما الحذر والحيطة حين إدخال الأطعمة في هذا

العمر، إذ أَن معالجة التحسُّس بعد أَن يوطد دعائمه صعبة جداً، ومن الأَسهل التوقّف عن إعطاء أَي طعام يستجيب له الرَّضيع سلباً بعد أُسبوع من تناوله (راجع موضوع التحسُّس في الفصل 14).

قد يكون من المُستحسن البدء بإعطاء نوع واحد من الحبوب المطحونة في وجبة المساء، وهناك خطورة من استعمال مسحوق مزيج من الحبوب لاحتوائها على ثلاثة أَو أَربعة عناصر قد تثير التحسُّس، وينبغي أَن يُستعمل مسحوق الحبوب وحده لمدة أُسبوع أَو أُسبوعين وذلك لإعطاء الرَّضيع فرصة لتعلّم البلع، وإعطاء الوجبة مساء قبل الرضعة الأَخيرة يجعله يقبلها بقبول أَفضل وتساعده على النوم فترة أَطول أَثناء الليل، وبعد ذلك يمكن إعطاؤه الفواكه في الصباح.

وبعد مرور أُسبوع تُعطى الخضار ظهراً، وأَخيراً يُضاف اللحم أَو الدجاج إلى وجبة الظهيرة. وكل وجبة ينبغي أَن تحوي نوعاً واحداً من الطعام دون أي شيء آخر. وهذا يستدعي قراءة مكونات أَطعمة الرَّضيع الجاهزة قبل استعمالها للتأكّد من ذلك. فإذا ظهر طفح تحسُّسي على الرَّضيع بعد تناول أَي نوع من الأَطعمة السابقة، على الوالدين التوقّف مباشرة عن إعطائه واستعمال نوع آخر جديد بعد فترة. وإذا ظهر عليه الطفح مجدداً يوقف أَي نوع بُدِئ بإعطائه قبل ظهور الطفح.

عندما يُستعمل نوع جديد من الطعام كالجزر أَو البازلاء يمكن رؤيته مباشرة في براز الوليد كلون أخضر زاهٍ أَو برتقالي، ولا داعي لقلق الوالدين من ذلك، فهذه الأَطعمة لا تُهضم كلياً أول الأَمر وذلك ريثما تتعوّد الأمعاء على هذه النوعيات الجديدة.

في عمر خمسة إلى ستة أَشهر يمكن اللجوء إلى نظام وجبات كالتالي:

7 صباحاً:	وجبة إرضاع
8,30 صباحاً:	فواكه
12 ظهراً:	لحم، خضار، حليب
3 بعد الظهر:	عصير أَو سوائل
5 بعد الظهر:	حبوب مطحونة
6,30 بعد الظهر:	وجبة إرضاع
10,30 مساء:	وجبة إرضاع رابعة

واستعمال رضعات الحليب في نهاية اليوم وحدها دون وجبات طعام صلب يجعل الرَّضيع يعتاد علىٰ تناول أَربع رضعات حليب.

إن القفزة في إدراك الأَشياء المحيطة بالرَّضيع التي تحدث بين الشهر الرابع والنصف والشهر الخامس من العمر تتدخّل في عمليَّة إطعام الرَّضيع مما يزعج الوالدين ويستفزهما إذا لم يكونا متأهبيْن لذلك. وأُحاول أَن أجعل ذلك فرصة لمساعدتهما كي ينظرا لهذا الأَمر كشيء طبيعي ومثير. يمكن أن تكون كل وجبة وقتاً للعب والتواصل، فتعرُّف الرَّضيع الحديث لما حوله يجعل الوجبة وكأنها لعبة حية مليئة بالحركة. وسيحاول أَن يساعد بحمل الملعقة، وسيلطّخ وجهه وشعره بالطعام، وسيلطّخ كذلك من يحمله، وهذا النوع من الاكتشاف مهمّ له كأَهمية تناول الوجبة، فرغم أَن ذلك يجعل إعطاء الوجبة أَكثر صعوبة، إلاَّ أَنَّه في الوقت نفسه يُعتبر دليلاً علىٰ نمو الرَّضيع.

في هذه المرحلة قد يقول عدد من الأُمّهات المُرضعات أَن الرَّضيع «جاهز للفطام»، وعندما أُذكرهن برغبتهن السَّابقة في الاستمرار بالإِرضاع طوال السنة الأُولىٰ من العمر يجبن قائلات «لقد رغبت في هذا ، ولكنه لا يريد أَن يرضع أَكثر من ذلك، وكلما بدأت بإرضاعه يدير رأسه بعيداً ويرفض أخذ الثدي، وكل صوت أَو حركة يؤدي لقطع الرضاعة. إنَّه لا يأخذ حليباً كافياً وأَشعر أَن حليبي قد نقص». تلاحظ الأُمّ المُرضعة مباشرة التطوّر الجديد للمعرفة عند الرَّضيع، وأنه أَصبح يدرك كل ما حوله من مُنَاظر وأَصوات. وكل صوت جديد أَو منظر سيجذب انتباهه ويجعل من الصعب إرضاعه، فيتلفت ساحباً الثدي معه، ومثال ذلك اهتمام الرَّضيع في هذا العمر بالألعاب الجديدة، حيث يلهث مترقِّباً كلما وقع نظره علىٰ واحدة منها.

إن استقلالية الرَّضيع وتركيزه علىٰ أُمور أُخرىٰ بعيدة عن الأُمّ المُرضعة التي ذاقت حلاوة الشعور بالحميمية المتواصلة أَثناء الرضاعة، يجعلها تشعر بأنها قد هُجرت في الوقت الذي ما زالت تفكر فيه بأنها والرَّضيع يشكّلان شيئاً واحداً. والحقيقة ليست كذلك، فالمحلّلون النفسيّون مثل مارگريت ماهلر Margaret Mahler كتبوا عن «الولادة النفسية» التي تحدث للرضيع بعد عدة أَشهر من الولادة. وإذا لم

تدرك الأُمّ ذلك فإنها تُصاب بالحزن والإحباط، وتشعر وكأنها تفقد علاقة الحب الممتعة التي سبق وتوطدت بينهما، ولا تلاحظ أَن هذا التباعد سببه قفزة نمو في ذاتية الرَّضيع، حتىٰ أَن بعض الأُمّهات قد يلجأن للحمل ثانية في محاولة لملئ الفراغ العاطفي الذي يشعرن به.

عندما أحس أَن الأُمّ تعاني من الشعور السابق أُوضح لها أَن الرَّضيع لم يفقد الاهتمام بالثدي، وكل ما هنالك هو ظهور أمور كثيرة تستَرعي انتباهه إلىٰ جانب الثدي ويعتبرها مؤقتاً أكثر أَهمية له من عمليَّة الإِرضاع التي أَصبحت مألوفة. وهذه القفزة في الاهتمام بالعالَم الخارجي تستمر عادة أُسبوعاً أَو أثنين، يعود بعدها الرَّضيع للرضاعة بنشاط جديد ولا يوجد سبب يدعو لليأس من حدوث ذلك، وبإمكان الأُمّ أَن تدع الرَّضيع يتعرّف علىٰ ما حوله ويكتشف محيطه، ويمكنها أَن تعطيه لعبة ليحملها أَثناء الرضاعة. في هذه المرحلة لا تكفي الرضاعة أَثناء النهار لتنبيه إفراز كمية كافية من الحليب، كما قد يكون الرَّضيع منشغلاً جداً فلا يأكل جيداً، لذلك ينبغي أَن تُعطىٰ وجبتا الصباح والمساء في غرفة هادئة شبه مظلمة، حتىٰ لا يشغل الرَّضيع أَي منبّه في المحيط، وبذلك يستمر إِفراز الحليب علىٰ نحو جيد إلىٰ أَن تمر هذه المرحلة، وغالباً يفضل الرَّضيع وجبات الطعام المختلط في هذه الفترة، لأن الجو عند إِعطاء الوجبة يكون أَكثر فاعلية، حيث يستطيع أَن يشارك في هذا النشاط، في حين أَن الإِرضاع من الثدي قد يبدو سلبياً جداً للرضيع الذي أَصبح بعيداً جداً عن السلبية، فهذا الرضيع الصغير الهادئ المتجاوب قد أَصبح شعلة من النشاط ممتلئة بالرغبة في التعرّف علىٰ المحيط والتفاعل مع العالَم الجديد.

لم يعد إِطعام الرَّضيع مسألة سهلة للوالدين، فانشغاله عن تناول الوجبة يشكِّل تهديداً حقيقياً لغريزة الأُمّ التي تعتقد وجوب إِعطائه كامل الوجبة، ومعرفة الأَسباب الكامنة خلف انشغاله يحول دون شعور الوالدين بالإِحباط والفشل، كما يشكِّل دعمهما له في محاولة التعلّم المثيرة جزءاً مهماً من واجباتهما.

عند بدء إِعطاء الأَطعمة الصلبة نجد أَن الرضَّع يقل إِقبالهم علىٰ الحليب وينتظرون هذه الوجبة. وأَتساءل أَحياناً عن إِمكانية ترسّخ هذا التفضيل عند الرَّضيع

بسبب إصرار الأُمّ المرضعة، بعبارة أُخرىٰ غيرتها من إعطائه أي شيء آخر سوىٰ حليب ثدييها. وتشكّل أول ملعقة أرز مطحون يتناولها الرَّضيع الخطوة الأولىٰ في كسر الاتحاد المثالي الكامل بين الأُمّ المرضعة ورضيعها. قالت لي إحدىٰ الأُمّهات «أشعر حقيقة بالأسىٰ لكونه يحتاج شيئاً آخر سواي. لقد كان اعتماده الكلي علي أمراً ممتعاً» وكثير من الأُمّهات يفضلن في هذه المرحلة إعطاءه الثدي أولاً، ثم يتممن الوجبة بالطعام بالملعقة.

يكون الشعور مختلفاً تماماً في بعض الأحيان فتقول الأُمّ «أخيراً أستطيع أن أبدأ بإعطائه الأطعمة الصلبة، فكل صديقاتي بدأن من شهور عدة، وأبناؤهن متقدمون علىٰ رضيعي بمراحل». وعندما أسأل ماذا تقصد بكلمة «متقدمون بمراحل؟» تجيبني «حسناً، إنهم يزنون أكثر، ويأكلون وجبات متنوعة أكثر، ولا يتضايقون من الملعقة ويرفضونها كما يفعل رضيعي» وأرد علىٰ هذا بأن كون الرضيع أكثر وزناً لا يعني أنَّه أكثر صحة، فالأطعمة الصلبة قد تضيف دهناً زائداً للجسم، إضافة لذلك فإن رفض الملعقة رد فعل طبيعي لأي شيء جديد يتعرف عليه الرَّضيع. والسؤال الحقيقي الذي ينبغي علىٰ الوالدين الإجابة عليه هو: هل يريدان أن ينشأ رضيعهما في جو منافسة حادة بحيث يكون دائماً في أعلىٰ القائمة ويدخل مؤلف جينيز (Joneses) للأرقام القياسية. أُحاول مناقشة هذا الأمر معهما آخذاً بعين الاعتبار أن رغبة كل الناس في العالَم أن يكون طفلهم «الأفضل» بين كل الأطفال. وهذا الجزء من الرعاية هو الذي يحرّك كل محاولات التكيُّف الصعبة التي يقوم بها الوالدان، ولكن عندما أحس أنهما يبالغان في ذلك ويضغطان بشدة علىٰ الرَّضيع ليصبح السبّاق في التنافس مع الآخرين، أحتاج لتذكيرهما بالثمن الذي يمكن أن يدفعه بسبب ضغطهما هذا للوصول به إلىٰ التفوّق.

النوم

معظم الرضّع بعمر الأربعة أشهر لا يحتاجون لرضعة آخر الليل، ولكي ينام الرَّضيع طيلة الليل عليه أن يكون مستعداً لمناوبة النوم العميق مع النوم السطحي عدة مرات، ويُعتبر فهم ذلك أول نقطة مهمّة لتجنّب مشكلات النوم. وجد خبراء النوم أننا

جميعاً نقوم بمناوبة النوم السطحي والعميق، ونصل لحالة من النوم السطحي تُدعىٰ نوم (حركات العين السريعة) وذلك كل تسعين دقيقة، وكل ثلاث إلىٰ أربع ساعات نصل إلىٰ مرحلة أكثر فعالية وقريبة من حالة الصحو. تتميز حالة النوم السطحي بنموذج شخصي جداً من الفعالية، فعندما يصل الرَّضيع إلىٰ هذه المرحلة يغلب أن يبكي ويصبح مضطرباً ويتلوىٰ في السرير، فإذا كان مستلقياً علىٰ بطنه ستُضْعِف مقاومة السرير هذه الحركات غير المنتظمة، أمَّا إذا كان ينام علىٰ ظهره فإنه غالباً سينتفض ويدفع ذراعيه وساقيه بعيداً ويظهر عليه الانزعاج ثم يبكي، وكلما بكىٰ وتحرَّك ازداد انزعاجاً، ويهدأ ثانية إذا كان لديه طريقة ما لتهدئة نفسه كالعبث بإبهامه أو بالغطاء أو باتّخاذ وضعية مريحة معيَّنة «وضعية العشّ». كما يحاول بعض الرضَّع الوصول لزاوية السرير ويبدو أنهم يبحثون عن الضغط علىٰ قمَّة الرأس الذي اعتادوا عليه داخل الرحم. يحتاج الرَّضيع النشيط المتحفِّز لوقت أصعب كي يهدئ نفسه، إذْ يتلوَّىٰ ويبدو عليه الانزعاج أكثر فأكثر إلىٰ أن يصل إلىٰ حالة الصحو التام واليقظة، حيث يريد أن يُحمل ويُلاطف، فهو لم يتعلّم حتىٰ الآن كيف يهدئ نفسه، ويجد والدا مثل هذا الرَّضيع أنهما مضطرّان لبذل كل الجهد كي يمنحاه التهدئة التي يريدها.

يتأقلم معظم الرضَّع مع دورة الـ 90 دقيقة، ولكن دورة الثلاث إلىٰ أربع ساعات من الصحو هي الأكثر صعوبة، ففي هذه الأوقات يصبح تصرّف الرَّضيع أكثر فعالية وتصعب السيطرة عليه. قد يصحو تماماً، وقد يبكي وكأنَّه يعاني من ألم أو خوف. والحقيقة أنَّه لا يكون في حالة صحو تام ولكنه قد يصحو بسبب حركات التلوّي والحركات غير المنضبطة التي يقوم بها. ويجد الوالدان أن هذه الفترة صعبة جداً ويشعران أن عليهما التدخّل لمساعدة الرضيع علىٰ الهدوء، فيلجأ البعض إلىٰ الإرضاع في الساعة العاشرة ليلاً والثانية والسادسة صباحاً. وإذا أصبح الوالدان جزءاً من نظام صحو الرَّضيع فعليهما أن يكونا حاضرين لمساعدته كل ثلاث إلىٰ أربع ساعات ليرضعاه، أو يغيرا حفاضه، أو ليهدئاه، وهكذا لن يتعلَّم كيف يعود وحده إلىٰ النوم العميق. وتفهّم آلية هذه الدورات وتأثير تدخلهما فيها يساعدهما علىٰ البقاء بعيداً ريثما يتعامل هو مع ذلك.

عند هذه النقطة المهمَّة، وعندما يعبِّر الوالدان عن ضيقهما من فترات الصحو

الليليَّة تلك، أُحاول أَن أُوضح لهما الفرق بين مساعدة الرَّضيع علىٰ تعلّم تهدئة نفسه وبين أن ندعه «يبكي حتىٰ يهدأ»، ولا أَظن أن هناك أَي رضيع بحاجة إِلىٰ هذا «البكاء حتىٰ الهدوء» فتركه لهذا البكاء لا يعلمه سوىٰ أَن والديه قد تركاه في الوقت الذي كان فيه بحاجة لهما. ومهمة الوالدين هنا تطوير نظام دعم لوقت النوم دون أَن يقفزا للمساعدة عند أول همهمة. إِذْ يمكنهما عندما يأتي وقت النوم أَن يغنيا له أَو يطعماه أَو يدندنا له بطريقة تختلف عما يفعلانه في النهار. وبعد ذلك يضعانه في السرير قبل أَن يكون قد نام تماماً، حيث يجلسان بجواره، يربتّان عليه بلطف وثبات. كما يمكنهما استعمال المصّاصة أَو أَي شيء آخر يكون متعلّقاً به. والرَّضيع الذي يوضع علىٰ الثدي دائماً حتىٰ يستغرق في النوم لن يتعلَّم أبداً كيف ينام وحده، وعوضاً عن ذلك يتعلّم أَن يستخدم أُمّه لهذا الغرض، وهكذا يتطلّب وجودها كل أَربع ساعات في الليل عندما يصل لمرحلة النوم السطحي وتصبح جزءاً من نظامه في التعامل مع ذلك.

إِن «مشكلة النوم» هي غالباً مشكلة للوالدين (اُنظر الفصل 37) وأَستطيع تفهُّم كره الوالدين ترك رضيعهما وحده ودون مساعدة أَثناء الليل. والوالدان اللذان يجدان صعوبة في تركه حتىٰ الصباح يجعلان من نفسيهما جزءاً من نظام التهدئة عنده طوال الليل، وسيستمر هذا الأَمر مدة طويلة في المستقبل.

يجد الوالدان اللذان يعملان نهاراً أَنَّه من الصعب عليهما البُعد عن الطفل ليلاً بعد أَن ابتعدا عنه طوال النهار. وقد يساعدهما علىٰ تجاوز هذا الشعور قضاء بعض الوقت الحميم في المساء وكذلك بعض الحضن والمداعبة في الصباح وقبل الذهاب للعمل. وقد تشعر بعض الأُمّهات العامِلات أَنهن بحاجة للوجود قرب الرَّضيع أَثناء الليل، وأُناقش معهن وجهة نظرهن وخطر تنامي الفراق عند الرَّضيع أَكثر فأَكثر فيما بعد. ولكن يبقىٰ ذلك خيارهن وعليّ أَن أَدعمه.

في بعض الأُسر يسود الشعور بأن علىٰ الأُسرة جميعها أَن تنام في سرير واحد. وعندما يفكر الوالدان باتخاذ هذا القرار عليهما أَن يدركا أَن ذلك سيؤثّر علىٰ الأُسرة لعدة سنوات قادمة. تشكِّل المناقشة المفتوحة لهذا الموضوع نقطة مهمة بين الوالدين وطبيبهما، وتمنع حدوث مشكلات غير متوقعة في المستقبل قد لا تبدو واضحة منذ

الآن. فالنوم المشترك هو موضوع يخص الوالدين، بينما تعلّم النوم المستمر موضوع يخص الطفل. وإذا كان بالإمكان مساعدته ليتأقلم مع ذلك فلن تظهر «المشكلات» في المستقبل. فالوالدان عاجلاً أم آجلاً سيرغبان بنوم الطفل بعيداً عنهما وقد يتصرّفان بعدائية تجاه رفضه الطبيعي لذلك، وأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار يمنع حدوثه في المستقبل.

تتطلّب عاداتنا أن ينام الأطفال بعيداً عن والديهم، وكثير من علماء النفس يقلقهم الأثر المديد الذي يتركه نوم الأطفال في سرير والديهم حتىٰ سنّ الرابعة أو الخامسة من العمر. فمتىٰ تعوّد الرضّع علىٰ النوم مع والديهم في سرير واحد يصبح من الصعب أن يتخلّوا عن ذلك عندما يريدهم الوالدان أن يفعلوا. وهذه النقلة ستتطلب وقتاً طويلاً، وقد تكون أصعب بكثير من وضع الرَّضيع في سريره منذ البدء.

ينام أفراد الأُسرة معاً في عدة بلدان من العالَم بسبب النقص في الإمكانيات. في اليابان يسمىٰ هذا الترتيب kawa أو «النهر» حيث تشكّل الأُمّ إحدىٰ الضفتين والأَب الضفة الأُخرىٰ بينما يشكِّل الأَطفال النهر في الوسط، ويترك الأَب السرير إذا كان هناك أَكثر من طفل، أَو إذا توفر له مكان آخر لينام فيه، وتستمر الأُمّ في النوم مع الأَطفال حتىٰ سنّ الخامسة أَو السادسة من العمر. وفي أجزاء من أفريقيا وجنوب المكسيك ينام الرَّضيع بين الأُمّ والأَب إلىٰ أَن تصبح الأُمّ حاملاً، عندئذ ينبغي علىٰ الطفل أَن يترك مكانه للقادم الجديد، وأعتبر هذا إساءة مزدوجة للطفل.

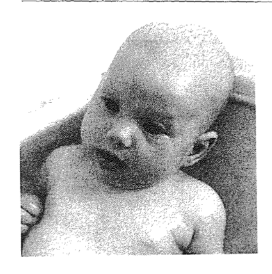
في المجتمع الأَمريكي يستطيع الوالدان الاختيار، ومن الواضح أَنّه ليس من العدل أَن يُمنع الطفل فجأة من النوم مع والديه عندما يقرّران ذلك وتركه يبكي إلىٰ أَن يقبل بالأَمر الواقع أَو بمعنىٰ آخر «ينكسر» أي أَن هذا القرار ينبغي أَن يُتخذ مسبقاً. كما أَن هناك أُموراً أُخرىٰ في مجتمعنا ينبغي اعتبارها فالكثير منا لديه مخاوف ذات جذور عميقة من الماضي تتعلّق بالنوم المشترك. وخبراء الإساءة للأَطفال يعارضون ذلك غالباً بسبب الخوف من الإساءة الجنسية سواء في مخيلة الطفل أَو في الحقيقة، وهذا سبب رجحان رفض النوم المشترك في عاداتنا وتقاليدنا. لهذا ينبغي أَن يناقش الوالدان خياراتهما كلها قبل اتخاذ قرارهما.

إذا كان القرار لصالح النوم المشترك فعليهما أَن ينتبها لتأثير هذا القرار على نواح أُخرى من نواحي تطوّر الرَّضيع. فقد يكون لدى الوالدين أَسباب تدعوهما للاستجابة للمشاكسة الليلية، فمثلاً من الصعب على أحد الوالدين عندما يكون منفرداً ويشعر بالوحدة أَن يدع الرضيع ليشكّل نظامه بنفسه. كما لا يرغب الوالدان اللذان عانيا من الشعور بالإِهمال من أهلهما أَن يعرِّضا طفلهما للأَمر نفسه، ويريان أَنّه من المستحيل ترك الرَّضيع ليجد وحده طريقة للهدوء. كما أَن الوالدين اللذين يعملان بدوام كامل تقلقهما قلّة الوقت الذي يقضيانه مع الرَّضيع أَثناء النهار، والوالدان اللذان عانيا في الماضي من صعوبة الفراق وصعوبة تطوّر الاستقلالية سيجدان صعوبة في الاعتراف بقدرة الرَّضيع على التصرُّف باستقلالية أَثناء الليل.

أَظهرت الدراسات أَن الجهاز العصبي للرضيع ينضج في عمر الأَربعة أَشهر بصورة كافية تجعله قادراً على النوم ليلاً لمدة اثنتي عشرة ساعة متواصلة مع يقظة واحدة. وفترة ثماني ساعات متواصلة فقط تعني أَن على الرَّضيع أَن يدخل نفسه في النوم العميق مرتين على الأَقل، أَي أَن عليه كي يستطيع النوم مدة اثنتي عشرة ساعة أَن يهدئ نفسه على الأَقل ثلاث مرات. وإِذا كان عليه معاودة النوم بصورة مستقلّة فعليه استخدام وسائل للتهدئة كل مرة. لهذه الأَسباب كلها تعتبر فترة الأَربعة إِلى الخمسة أَشهر فترة حرجة للوالدين وعليهما أَن يتخذا فيها قرارهما فيما يتعلّق بدورهما في مساعدة الرَّضيع على تعلُّم النوم.

التسنين

عند معظم الرضَّع تبدأ الأَسنان اللبنية بالظهور بعمر الأَربعة أَشهر، وعادة بعمر ستة إِلى تسعة أَشهر. وحسب قول قديم يظهر سن مقابل كل شهر من عمر الرَّضيع بعد مرور الأَربعة أَشهر الأُولى، إِلاَّ أَنّه لا يمكن الاعتماد على ذلك. فوقت التسنين مسألة تخضع للوراثة، والوالدان اللذان تأَخّر التسنين عندهما غالباً ما يكون التسنين متأخراً عند أَطفالهما. وفيما يتعلّق بي لم يبدأ ظهور الأَسنان عند أَي من أولادي قبل سنة من العمر تقريباً وقد قالت والدتي أَن الحال كان كذلك معي. وليس هناك فائدة معروفة لتأَخُّر ظهور الأَسنان.



تبدأ الأَسنان الدائمة بالتشكّل في اللثة خلال السنتين الأوليين من العمر. والسماح ببقاء الحليب وسكر الحليب في الفم لمدة طويلة (أَربع إِلىٰ ثماني ساعات) قد يسبِّب ما يسمّىٰ «نخر زجاجة الإِرضاع» الذي يمكن بدوره أَن يؤثِّر علىٰ الأَسنان الدائمة. لذلك ينبغي عدم ترك زجاجة الحليب مع الرَّضيع في سريره.

يُعَلَّل بالتسنين كل اضطراب يصيب الرَّضيع في هذا العمر، ففي كل مرة يبكي الرَّضيع أَو يتلوىٰ يُقال «إِنها أَسنانه» وبإِلقاء اللوم علىٰ الأَسنان في كل شيء يغلب أَن يغفل الأَهل ملاحظة أَسباب أُخرىٰ لتصرفات الرَّضيع. كالانزعاج الذي يصيبه عندما لا يتمكّن من عمل شيء يريده مثلاً، أَو رغبته في الوصول لشيء ما أَو في أَن يتحرَّك أَو يجذب الانتباه، وكذلك الملل والأَشكال الأُخرىٰ من الانزعاج وقد تكون كلها أَسباباً لشكوىٰ «التسنين».

تزعج الأَسنان الرَّضيع لأنه يشعر بها كجسم أجنبي في اللثة. وربما شابه هذا الشعور الإِحساس بشوكة في الإِصبع. يحدث انتفاخ حول السن، وعندما يمص الرَّضيع تندفع كمية من الدم إِلىٰ اللثة المحتقنة، لهذا يتلوىٰ ويبكي ويرفض المص. فإِذا استطاعت الأُمّ أَن تدعك مكان الاحتقان قبل أَن تعطي الرَّضيع وجبته يمكنه أَن يمص دون أَلم. ومن السهل معرفة التسنين عند الرضَّع بالضغط علىٰ مقدمة اللثة السفلىٰ مما يدعوهم للصراخ. وينبغي أَن تغسل الأُمّ يدها وتفرك بنشاط ذلك الموضع قبل كل وجبة، قد يبكي الرَّضيع أول مرة لكنه سيعتاد علىٰ ذلك ويحبه. إِن الأَسنان الأَمامية السفلية والقواطع هي الوحيدة التي تؤثّر علىٰ الرضاعة. بعد ظهور أول سنَّيْن يعتاد الرَّضيع علىٰ الأَلم المضجر الذي يرافق ذلك، ولا يستمر أَلم الأَسنان عادة أَكثر من بضعة أَسابيع، فيرفض الرَّضيع الملعقة أَو الكأس فجأة، ويظهر حيز رفيع من النقط البيضاء يقطع اللثة، ويكون السن قد ظهر. والوقت فقط هو الذي يختلف بين رضيع وآخر.

التواصل

في عمر الخمسة أَشهر يبدأ الرَّضيع بالتلاعب في مختلف الطرق التي تعلّمها. فيبكي بصورة مقصودة وينتظر ليرىٰ هل حضر أحد لنجدته، ثم يعود للبكاء ثانية. ويشكّل ذلك خطوة كبيرة في التعلُّم الذاتي تُدعىٰ السببية: بمعنىٰ إِذا فعلت شيئاً ما فسأَحصل علىٰ نتيجة.

وقد اعتاد الوالدان علىٰ إِرجاع سبب هذا البكاء المقصود إِلىٰ التسنين، أَو إِلىٰ كون الرَّضيع «قد أُفسد». وبالتأكيد قد يكون لكلا الأَمرين دور في ذلك، فإِذا ظن الوالدان أَن السبب هو ظهور الأَسنان يمكنهما التأكُّد بالطريقة التي شُرحت سابقاً. وإِذا كان السبب الإِعياء يمكنهما ملاطفته حتىٰ يهدأ، وقد يبكي قليلاً ثم يسترخي. أَمَّا إِذا لم يُجْدِ أَي شيء نفعاً، فربما كان السبب أَن الوالدين قد تجاوبا مع الرَّضيع كثيراً وعليهما التصرُّف تجاه ذلك. مع تطوّر هذه القدرة علىٰ التلاعب يبدأ حوار مثير بين الوالدين والرَّضيع. إِذ يبدأ الرَّضيع القيام ببعض الأَشياء كالسعال والعطس والشهيق والصراخ في محاولة لاكتشاف ردود فعل الوالدين عليها، ثم يتعلّم تدريجياً كيف يسيطر علىٰ هذه الأفعال حيث يستخدمها عندما يريد. فبالتدريج سيعرف أَن لفظ «دا دا» يستدعي وجه أَبيه. وعندما يقول بكامل إِرادته «مام، مام، مام» تحضر أُمّه بسرعة. وبعد ذلك بوقت قصير يسيطر علىٰ هذه الأَصوات ويتقن استعمالها للتعامل مع الأَشخاص المحيطين به.

يتساءل الوالدان «كيف نعرف أَنَّه يتلاعب بنا؟» قد لا يكون هذا واضحاً في البدء، ولكن عندما يتكرّر مرة تلو الأُخرىٰ سيلاحظان علامات تدل علىٰ ذلك. هل يبكي عالياً ثم ينتظر ليرىٰ إِذا كان هناك استجابة ما؟ هل يظهر علىٰ تعابير وجهه أَنه «تعلّم» وجوب حصول استجابة؟ كما تبدو عليه أَحياناً علامات الرضا والسرور بسبب ما يفعله. وتدل هذه الأُمور علىٰ تقدّم هام جداً في تطوره، فهو لم يتعلم فقط توقع الاستجابة، ولكنه أَيضاً تعلّم الحصول عليها. ويمثِّل هذا للوالدين أيضاً نقطة انعطاف، فعوضاً عن الاستجابة علىٰ نحو آلي لبكاء الرَّضيع وإِشاراته، يتريثان قليلاً ليتأكدا من درجة الاستجابة التي عليهما القيام بها، وعليهما في هذه المرحلة اتخاذ

قرارهما تجاه تلاعبه بهما. وفي معظم الأَحيان يؤدي هذا الحوار الجديد إِلىٰ توثيق العلاقة بينهم ويحقِّق متعة جديدة لهم، علماً أَنَّه في كل الأحوال ستخضع متطلبات الوالدين والرَّضيع لتوازن جديد.

التعلُّم

لا يمكن فصل التعلُّم الحركي والإِدراك عن بعضهما في هذا العمر. إِذ يتجه معظم جهد الرضَّع بعمر أَربعة إِلىٰ خمسة أَشهر نحو محاولة تعلُّم الجلوس واستعمال الأيدي لنقل الأَشياء، وكلاهما يفتح أَمام الرَّضيع عالماً جديداً عليه اكتشافه، وكلما شد الوالدان ذراعي الرَّضيع كي يجلساه، سيحرك جسده كي يساعدهما علىٰ إِيصاله لوضعية الجلوس. وفي عمر الخمسة أَشهر سيعمل جاهداً حتىٰ يصل إِلىٰ وضعية الوقوف فتصبح ساقاه مشدودتين بقوة، وعندما يقف يتلفت حوله وكأنه ينتظر علامات الاستحسان، ويصبح منذ هذا الوقت في عجلة من أَمره لتحقيق الوقوف.

لا ينتظر الرَّضيع في هذا العمر مبادرة الوالدين، وتشكّل المشاكسة سلاحاً قوياً يستخدمه للتعلُّم، وقد يشاغب ويشاكس لدرجة تدفع الوالدين لإِجلاسه في كرسيه أَو علىٰ حضنهما، ويمكن للوالدين أَن يرشدا الرَّضيع لكيفيَّة شدّ نفسه لوضعية الجلوس ويختصران ذلك حوالي الشهر من المشاكسة كي يصل إِلىٰ هذه المعرفة بنفسه، وعلىٰ الوالدين أَن يفعلا ما يستطيعانه للمساعدة دون أَن يشعرا بوجوب تقديم هذه المساعدة في كل الأَوقات.

ينبغي أَن يكون ظهر الكرسي أَو الأُرجوحة عند استخدامها مائلاً قليلاً بحيث لا يكون الرَّضيع فيه بوضعية الجلوس التام، لأن تركه مدفوعاً للأَمام مدة طويلة قد يسبِّب تشنّج ظهره. كما أَن استعمال الأرجوحة الكهربائية قد يهدِّئ الرضيع ويمتص شيئاً من مشاكسته وإِن كنتُ لا أَظن أَنَّها ضرورية.

يشكِّل تعلُّم نقل الأَشياء من يد لأُخرىٰ خطوة كبيرة نحو تعلُّم اللعب بالأَلعاب، فالرَّضيع بعمر أَربعة أَشهر ينبغي أَن يتمكّن من الإِمساك بشيء ما وأن يحاول اللعب به، وبعمر الخمسة أَشهر يستطيع عادة أَن يلعب بهذا الشيء محرّكاً إِياه للأَمام

والخلف. وأُحبِّذ ربط عدة أَشياء صغيرة بحبل أمين فوق سرير الرَّضيع وذلك كهزّازة يلعب بها، وينبغي أَن تتوفّر له مثل هذه الأَشياء لتعلُّمه اللعب والاكتشاف، فهو حين يضعها بفمه ويلمسها ويلعب بها بأَصابعه إِنما يحاول بطريقته الخاصّة معرفة كل ما يمكنه عن هذه الأَشياء المحيطة به. يسعدني دائماً محاولة الرَّضيع في هذا العمر أَن يلمس وجهي لاكتشافه بينما أَحمله، فهي حركة لطيفة وتعبِّر عن رغبة أَكيدة في الاكتشاف، وهذا التعلُّم يؤدي في النهاية لتطوّر حس «ديمومة الشخص» أَي إِدراك الوجود المستمر للشخص حتىٰ ولو كان بعيداً عن النظر.

التقلُّب في السرير مرحلة تطوّر لا يمكن توقعها عند كثير من الرضَّع، فكثير من الرضَّع الطبيعيين لا يتقلَّبون أبداً ويشعرون بالرَّاحة إِذا استلقوا علىٰ ظهورهم أَو علىٰ بطونهم ولا يهمّهم التقلّب. كما أَن الرضَّع البدينين يصعب عليهم التقلّب لذلك يكونون قليلي الحركة. وتقلّب الرضيع في المرة الأولىٰ قد يكون نتيجة منعكس، وعندما يتلوّىٰ ثم يتقلّب يشعر بالمفاجأة إِضافة للشعور بالوضعية الجديدة لذلك يبدأ بالبكاء، ويسرع الوالدان ليجداه في هذه الوضعية، واستغراب الرَّضيع هذا يجعله لا يعيد الكرة ربما لبضعة أَسابيع قادمة.

عندما يعرف الوالدان أَن رضيعاً آخر قد تعلّم التقلّب من وضعية لأُخرىٰ يتساءلان هل عليهما أَن يعلِّما رضيعهما هذه المهارة. أنا لا أَنصح بذلك، فهذه المهارة هي أَقل التطوّرات روتينية، وليس هناك وقت معيَّن ينبغي علىٰ الرَّضيع أَن يتعلّم فيه التقلّب، وإِنما هي مسألة شخصية جداً، وعندما يسأَلني الوالدان عن ذلك أَنتهز الفرصة لأُناقشهما في أَسباب عدم جدوىٰ مقارنة رضيع بآخر، فالمقارنة والمنافسة تؤدي إِلىٰ زيادة الضغط عليهما لدرجة يدفعان معها الرَّضيع «ليلحق بسواه»، والأَهم من ذلك تركه ليأخذ وقته، وتقويمه حسب ما يستطيع وما يريد فعله.

عندما يُقوِّم الوالدان الرَّضيع سيقوِّم هو نفسه أيضاً، ومن الصعب جداً عدم إِجراء المقارنة التي تشكِّل إِحدىٰ الطُّرق لمعرفة ما علينا توقّعه، ولكن الرضَّع بإِمكانهم في نفس الوقت إِدراك سرور والديهم بإِنجازاتهم.

يتساءل الوالدان كيف سيتعلّم الرَّضيع الزحف عندما يكون معظم الوقت علىٰ

ظهره، وأؤكد لهما أَنَّه سيفعل ذلك عندما يصبح مستعداً، أَي بعمر سبعة إِلىٰ ثمانية أَشهر، وإِذا كان يرتاح علىٰ بطنه، فسيبدأ منذ الآن محاولة الزحف وسيقوي ظهره تدريجياً، وإِذا لاحظ الوالدان أَنَّه قد أُجهِد وتعب، يمكنهما أَن يستلقيا علىٰ الأرض بجواره ويضعا أَمامه بعض الألعاب كي ينسىٰ إِعياءه ويتمتع بوقته، ولكن هذا ليس ضرورياً، ففي النهاية، سيتعلّم حتماً كيف يزحف ويكون عندئذ قد أَتم هذا الإِنجاز بنفسه.

التطلُّع إلى الأمام

الطعام: أُعطي الوالدين في هذه الزيارة بعض الاقتراحات لأن الرغبة في الاكتشاف التي تحدَّثنا عنها ستزداد خلال عدة أَسابيع قادمة، فمثلاً: سيرغب الرَّضيع في حمل زجاجة الإِرضاع، ولا بأس في ذلك، ويمكن إِعطاؤها له مقلوبة في البدء ليراقباه وهو ينظر إِليها ويعصرها، ثم يلاحظ أَن بإِمكانه قلبها حيث تصل الحلمة إِلىٰ فمه، ويكون بهذا قد تعلّم شيئاً عن تحقيق توقعاته، وينبغي دائماً أَن يجلس والداه بجواره ويحملاه عندما يرضع، فوقت الطعام يعني له أَكثر بكثير من مجرد التغذية، فالتواصل مع الرَّضيع أَمر أَساسي. وقد أَظهرت الدراسات أَن السوائل الضرورية للهضم (حمض كلور الماء في المعدة، والعصارات المعوية في الأمعاء الدقيقة) لا تنشط إِلاَّ إِذا كان وقت الطعام ممتعاً. وهناك تناذر يُدعىٰ تعثُّر النمو، حيث لا يزداد وزن الرَّضيع ولا ينمو رغم كون تغذيته كافية، ويحصل ذلك عند غياب علاقة تغذية جيدة مع محيطه. في هذا العمر سيتوقف الرَّضيع عن وجبته قليلاً بانتظار أَن يكلمه والداه أَو ينظرا إِليه، ثم يعود للرضاعة ثانية وقد ارتسمت علىٰ وجهه علامات السرور.

عند الاستمرار في تعويد الرَّضيع علىٰ الأَطعمة الصلبة، ينبغي تأجيل إِعطاء الطعام المختلط والبيض والطحين حتىٰ عمر التسعة أَشهر. فكما ذكرنا سابقاً، هذه الأَطعمة هي الأَكثر إِثارة للتحسُّس في الطفولة الباكرة. يرغب الرَّضيع عادة عند إِعطائه الأَطعمة الصلبة بحمل ملعقة بينما تطعمه الأُمّ بملعقة أُخرىٰ، ومن المتوقع أَن تسقط الملعقة منه فينظر إِلىٰ الأسفل نحوها ثم ينظر نحو من يطعمه بانتظار أَن يعيدها إِليه،

وهو هنا يتعلّم ديمومة الأَشياء. وعند البدء بتعليمه الشرب من الكأس ينبغي تركه ليعتاد علىٰ ذلك، فاللعب والتجارب التي ترافق الوجبة ينبغي أَن تشكِّل متعة وينبغي تشجيعها.

إذا كان الرَّضيع يتناول حليباً صناعياً، فإن عشرين إلىٰ أَربع وعشرين أونصة (الأونصة تعادل 28,35غ) من الحليب الصناعي كافية، ويسهل إعطاء وجبة الحليب أَكثر من وجبة الطعام الصلب، لذلك إذا وجد الرَّضيع صعوبة في أخذ الزجاجة يمكن إعطاؤه قليلاً من الطعام الصلب مما يجعله يقبل علىٰ أَخذ الرضعة علىٰ نحو أَفضل، وبإعطاء الرَّضيع وجبتين في اليوم في غرفة هادئة مظلمة قليلاً، من الثدي أو الزجاجة، يحصل علىٰ ما يلزمه من الحليب كي ينمو ويزداد وزنه، فالوزن لا يزداد إلاَّ إذا أخذ الرَّضيع كمية كافية من الحليب.

يستمر الرضَّع في بصق كمية قليلة من الطعام الصلب في بعض الأَحيان، فالرَّضيع حتىٰ الآن يمصّ فقط وعليه تعلُّم كيفية تناول هذا النوع من الطعام. قد يضع كثير من الرضَّع أَصابعهم في فمهم في محاولة لتسهيل بلع الطعام الصلب، ويعتقد الوالدان أن الرَّضيع بهذا العمل يجرِّب قدرته علىٰ رفض الطعام ومشاكستهما، والحقيقة عكس ذلك، علماً أَن ردّ الفعل العنيف هو الذي يقوي هذا التصرّف، فغالباً ما يكون الرَّضيع مكتفياً ولا يريد أَن يأكل أَكثر لذلك فإن التوقّف عن إطعامه عندما يريد ذلك يبدو فكرة جيدة. وإذا لطَّخ الرَّضيع ما حوله يمكن استعمال رداء وإطعامه علىٰ كرسي پلاستيكي يمكن غسله، ولا ينبغي بأي حال ربط يديه، كما ينبغي تركه يلعب بالطعام علىٰ طريقته، فعليه أَن يأخذ وقته لينتقل من المصّ إلىٰ البلع، إضافة لكونه قد تعلّم حديثاً الوصول إلىٰ الأَشياء وينبغي أَن يجرِّب هذا بالطعام، وتدخّلنا قد يشكِّل عنده حسّ معارضة ورفض للطعام، حيث يصبح سلبياً ويصعب إطعامه في المستقبل.

النوم: يتوقع الوالدان أَن يمتد صحو الرضَّع قليلاً أَثناء الليل حتىٰ ولو شكّل لنفسه نموذجاً خاصاً للنوم، إذ أَنَّه سيصل لحالة نوم حركة العين السريعة ويتلوىٰ في سريره ويصرخ ثم يجد طريقة للنوم ثانية، وطريقة تهدئة النفس هذه والاعتياد علىٰ

العودة للنوم دون مساعدة تصبح أَكثر أَهمية عند الرَّضيع خلال الشهرين القادمين، وغالباً سيصحو ثانية لمرّات متعدِّدة أَثناء الليل وذلك في الأَيام التي يُستثار فيها كثيراً أَثناء النهار، أَو عندما يتعرَّض لعدة مُنبِّهات مثيرة وغريبة، وقد يحتاج لعدَّة ليال تالية من التهدئة كي يعود لنموذج نومه المستمر السابق.

تهيئة وقت اللعب: تستمر القفزات في الإِدراك والتعلُّم خلال معظم يوم الرَّضيع وليس في وقت الرضاعة فقط، وإِنما أَثناء تغيير الحفاضات وفي الحمام أيضاً، ويمكن أَن يصبح هذا الوقت فرصة للتعلُّم والاكتشاف، حيث سيرغب في الاستدارة من جانب لآخر ويعبث متحرِّكاً بين يدي من يحمله، ويتطلّب ذلك حذراً من الأَهل ويقظة أكبر. ومن المهم جداً عدم ترك الرَّضيع لوحده على طاولة الحمام أَو طاولة تغيير الحفاضات، كما ينبغي دائماً ترك يد على الأَقل فوق الرَّضيع لتحميه، وفي مرحلة من المراحل وعندما يستطيع الرَّضيع الجلوس يمكن أَن يُحمَّم وهو جالس في مغطس أَو حوض إِذا أمكن تنظيم درجة حرارة الماء أَقل من 120 فهرنهايت، مع الانتباه لوقوع عدة حوادث حرق شديد عندما يدير الرَّضيع حنفية الماء الساخنة فجأة، كما يمكن أَن يُحَمَّم الرَّضيع مع أحد والديه في المغطس مما يشكِّل متعة لكليهما.

يتساءل الوالدان لأي درجة ينبغي أَن تنظّف أَعضاء الرضيع التناسلية. ونصيحتي هي أَن لا تُنظَّف بشدَّة وعنف، فهذا ليس ضرورياً. تبقي إِفرازات المهبل الأَعضاء التناسلية نظيفة عند الرَّضيعة الصغيرة، وعند غطسها في الحمام ستنظف وذلك مرة واحدة في اليوم، وينبغي عدم استعمال مواد منظِّفة أَو ذات فقاقيع في حمام الرَّضيعات، فهذا سيمنع تأثير المخاط المهبلي الذي يحمي الرَّضيعة، ويمكن أن تصعد هذه المواد المهيِّجة إِلى المثانة، كما يمكن أَن تتكاثر الجراثيم عند فوهة الإِحليل غير المحمية وتسبِّب التهاب المثانة والجهاز البولي. وفي كلا الجنسين يؤدي استعمال الفقاعات والمواد المنظِّفة في الحمام إِلى ظهور طفح تحسُّسي وجفاف للجلد ولذلك ينبغي عدم استعمالها مطلقاً عند الرضَّع، وعند الذكور لا لزوم لسحب القلفة إِلى الخلف أَثناء الحمام.

لا حاجة للقلق كثيراً من النظافة، ووقت الاستحمام قد يكون وقت متعة وتسلية

تقضيه الأمّ بجانب الرَّضيع، وإذا كانت تعمل طوال النهار، يُستحسن أن تحدّد وقتاً للحمّام عندما تكون في المنزل وذلك للحصول علىٰ وقت للتسلية، كما أَن تغيير الحفاضات قد يشكّل وقتاً إضافياً للعب والتواصل، وعند الضرورة يمكن أَن تصحو الأُمّ باكراً، حيث تمضي وقتاً ممتعاً مع الرَّضيع في الصباح وقبل الذهاب للعمل. وينبغي أَن تضع في الحسبان تمضية وقت مماثل بمجرد عودتها مساء للمنزل، وسوف يهتاج الرَّضيع ويبدو عليه السرور لمرآها، فقد افتقدها طوال النهار وأَخفىٰ احتجاجه حتىٰ حضورها، وبعد فترة العتاب هذه يمكن الحصول علىٰ وقت ممتع من التواصل، حيث تهزّ الأُمّ الرَّضيع وتغني له وتدعه «يقول» كم كان يومه سيئاً عندما كانت بعيدة عنه.

المهارات الحركية: سيتعلّم الرَّضيع مهارات كثيرة ومهمة خلال الشهرين القادمين، ويمكن رؤية علامات الإثارة علىٰ وجهه عندما يشد نحو الأَعلىٰ ليقف، فالرَّضيع بعمر خمسة أَشهر يحب أَن يقف وينظر حوله بانتظار علامات الرِّضا من الوالدين، وحتىٰ عندما يبكي فإن شده لوضعية الوقوف سوف يبهجه ويجعله يتوقف عن البكاء. والهدف الطويل الأَمد هنا هو الوقوف علىٰ القدمين والبقاء منتصباً.

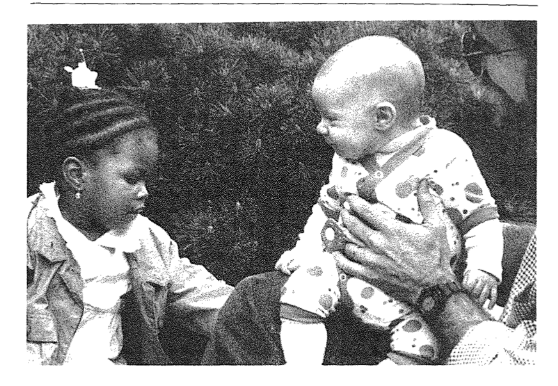
خلال هذين الشهرين أيضاً سيحاول الرَّضيع أَن يُتقن الجلوس، إذ يجلس في البدء وظهره منحنٍ وقد استند علىٰ ذراعيه. وبعمر الستة أَشهر يجلس وظهره أَقوىٰ ولكنه سيستخدم ذراعيه أَيضاً لتحقيق التوازن، ولا يستطيع كما لا يرغب أَن يرفع ذراعيه ليمسك شيئاً ما بينما هو في وضعية الجلوس هذه.

الوصول للأَشياء ونقلها من يد لأُخرىٰ، ووضعها في الفم لاكتشافها، كلها أُمور يستمر الرَّضيع في القيام بها كجزء هام من مسيرة التعلّم، وقد يلعب بيده بأَصابع يده الأُخرىٰ، وإذا قدمنا له لعبة سيلهو بها وقتاً طويلاً.

إذا كان مستلقياً علىٰ بطنه، أَو إذا سقط في من وضعية الجلوس، فإنه سيبدأ بالتحرّك فيما حوله وسيبتكر الزحف علىٰ بطنه. في البدء سيتعلّم بدفع نفسه نحو الخلف بعيداً عن هدفه، ويبكي ويحنق، ويصعب علىٰ الوالدين مشاهدة غضبه هذا، ووضع يد لتدعم بثبات أخمص قدمه قد يؤكد له قدرته علىٰ التقدّم نحو الأَمام. وفي

كل الأحوال سيساعده هذا الحنق علىٰ التعلُّم ولا شيء يمكن أَن يدفعه للتعلُّم أَكثر من ذلك شرط ألاّ يكون هذا الحنق شديداً لدرجة تؤدي إِلىٰ إحباطه. ويمكن مراقبته وهو يتعلّم مهارة أُخرىٰ ويخفق، فيحنق، ثم يكرِّر المحاولة إِلىٰ أن ينجح فتبدو عليه علامات الابتهاج فقد تمكّن من القيام بذلك الشيء وحده. وعندما يفهم الوالدان القوة والمعاناة اللتين يبديهما الرَّضيع في محاولاته لتعلُّم المهارات الكثيرة الجديدة يصبح طريقهما ممهّداً للمساعدة في تطوّره عوضاً عن تشكيلهما عائقاً لدوافعه الداخلية. ويمكن أَن نجري المناقشة السَّابقة التي تشكِّل نقطة مهمة عندما يحضر الوالدان إِلىٰ العيادة قلقيْن من حنق الرَّضيع وإِحباطاته المتكرِّرة.

إِدراك وجود الغرباء: تؤثِّر القفزة في إِدراك الصور والأصوات في استعداد الرَّضيع بعمر خمسة إِلىٰ ستة أَشهر لقبول الغرباء، فقد كان قبل هذا العمر يبدي سروراً عندما يتناقله أَشخاص عدة، ويفخر والداه بكون رضيعهما اجتماعياً ويحب كل الناس ويمكنه الوجود في غرفة مملوءة بالأَشخاص دون أَن يظهر أَي علامة من علامات الخوف، وهذا الأَمر سيتغير قريباً علىٰ الغالب. أرىٰ في العيادة في زيارة الخمسة أَشهر كيف يبدي الرَّضيع شعوراً جديداً تجاه الغرباء، فهو ينظر إِليّ عبر مكتبي ويهمهم ويتنحنح، ويبتسم بلطف عندما تحادثني والدته. وإِذا حاولت إِغراءه وحمله بعيداً عن حضن والدته، أَو إِذا نظرت مباشرة إِلىٰ وجهه بينما تضعه هي علىٰ طاولة الفحص، اعلم جيداً أَنَّه سيبكي حالاً ولن يتوقف عن ذلك خلال كامل الفحص، وبالمقابل إِذا لم أنظر مباشرة إِلىٰ وجهه وتكلمت بلطف بعيداً عنه وتركت الأُمّ لتداعبه أَثناء فحصي له، فيمكن أَن أُكمل الفحص كلّه دون أَن ينزعج، كما يمكنني أَن أعطيه اللقاحات الضرورية دون إِزعاج حقيقي له إِذا ضمته الأُمّ بشدّة إِلىٰ كتفيها، ثم أَنقله بسرعة بينما أَسترعي انتباهه نحو شيء ليلهو بالنظر إِليه، فمسألة الاكتشاف البصري الجديدة قوية لدرجة تجعله لا يحفل ببعض الشعور المزعج الذي قد يتعرّض له. يثير وجود شخص غريب عند الرَّضيع كثيراً من المُنبِّهات غير المعتادة التي يرغب في التغلُّب عليها كلّها، في هذه المرحلة قد يسبِّب الأقربون كالجدود والأخوات إِزعاجاً حقيقياً إِذا اندفعوا نحو الرَّضيع بقوّة، أَو إِذا نظروا مباشرة في وجهه منذ البداية، فهو يحتاج لوقت كي يستطيع التعامل مع كل صورة أَو صوت جديد،



والاستجابة الحركية تجاه التفاعل مع الرَّضيع وحمله تدعم شعور الإدراك الجديد لديه وليس في الحياة شيء أجمل من ذلك.

الإدراك الجديد الذي أدَّىٰ للقلق تجاه الغرباء سيؤدي في الوقت نفسه إلىٰ ازدياد رفض الرَّضيع واعتراضه علىٰ الفراق، ويحتاج أكثر من ذي قبل إلىٰ شخص ثابت ليعتني به، وفي حال وجود أحد الوالدين طوال النهار سيبقىٰ وجود جليسة أطفال في المساء مصدر اعتراض. أمَّا إذا كان كلا الوالدان يعملان أثناء النهار فإن تغيير أي شخص يعتني بالرَّضيع خلال النهار حتىٰ لو كان يقيم في المنزل إقامة دائمة سيؤدي إلىٰ انزعاج الرَّضيع ورفضه.

وهذا التغيير يبدو كمفاجأة للوالدين، فقد قالت لي إحدىٰ الأُمّهات «إنه يبكي كل مرة أتركه فيها مع شخص آخر، هذا شيء جديد، ولم يكن يأبه بذلك سابقاً». ويشكِّل ذلك واحدة من قفزات التطوّر التي يزداد تحسُّس الرَّضيع فيها للتغيرات أكثر من السَّابق، فيظهر بصورة من عاد فجأة للاتكال الكامل علىٰ الوالدين، والدور الحادّ لهذه الحساسية قد يستمر أُسبوعاً أو اثنين، ولكن تبقىٰ بعدئذ الحاجة إلىٰ شخص واحد يستمر في العناية به.

تتزامن عودة الاتكالية هذه غالباً مع عودة الأُمّ للعمل أَو مع وجود شخص جديد يتولىٰ العناية به، وتستفيد العائلة كلها إذا حدثت هذه التغييرات تدريجياً. كما يفضل الوالدان ترك الرَّضيع مع شخص قد عرفه واعتاد عليه، وعند الإمكان يُستحسن تركه ليعتاد علىٰ هذا الشخص مسبقاً قبل أَن يضطرا إلىٰ تركه بمفرده معه، ويمكن تركه مع أَي شخص يتفهّم طبيعة خوفه من الغرباء دون أَن يشعر بالغضب تجاه ذلك، ويمكن تسهيل عمليَّة الاعتياد هذه بترك الرَّضيع مع الشخص فترات قصيرة تزداد طولاً علىٰ نحو تدريجي. عند عودة الوالدين يتوقع أَن يثور الرَّضيع ويهتاج لرؤيتهما وكأنه قد احتفظ بهذه الثورة خصيصاً لأجلهما، ويسر الوالدان لذلك وقد يقولان في كثير من الأَحيان «في كل مرة نتركه مع شخص آخر يمتلئ غضباً عند رؤيتنا» وتقول المربية «لم يبكِ هكذا أبداً معي» وسماع ذلك شيء مؤلم واضطرار الوالدين لترك الرَّضيع مع سواهما يجعلهما يشعران بالتقصير والذنب مما يزيد في تحسُّسهما تجاه ثورات الغضب السابقة، وإذا استطاع الوالدان قبول ذلك كتأكيد من المربية علىٰ حسن رعايتها وكدليل علىٰ أنهما يشكلان الأَشخاص الأهم في حياة رضيعهما ستصبح ثورات الغضب هذه أَقل إيلاماً. يتولّد لدىٰ الوالدين عند اضطرارهما للعودة إلىٰ العمل خوف عميق من الإيذاء الذي قد يلحق بالرَّضيع، وأَستطيع القول بكل صدق وقناعة أَنَّه إذا وُجد شخص يهتم به ويعوله فيمكن أَن يتأَقلم دون أَن يلحق به أَذىً دائم، ولكن طبعاً لن يكون الأَمر كما لو بقي أحد الوالدين معه طوال النهار، وقد ذكرت في كتابي «العمل والرعاية» الصفات التي ينبغي توفّرها في الشخص الذي سيعتني بالرضيع سواء في المنزل أَو في دار حضانة نهارية أَو في الأُسرة التي تحضنه نهاراً. تشكِّل الخبرة ودفء العاطفة وهدوء الشخصية أُموراً ضرورية لفهم حاجات رضيع في عمر الأَربعة إلىٰ خمسة أَشهر، وينتابني كثير من القلق علىٰ الرضَّع الذين يوضعون في مجموعات رعاية توفّر شخصاً واحداً خبيراً لأَكثر من ثلاثة رُضّع صغار أَو أَربعة رُضَّع دون السنتين من العمر.

درستُ مع بعض الزملاء حالة رُضَّع بعمر أَربعة أَشهر وُضعوا في دار حضانة صُنّفت ضمن الدُّور الجيدة، وبدا أَن الرَّضيع كان يراوح بين حالتي اليقظة والنوم طوال ثماني ساعات في النهار بطريقة اقتصادية، ولا يبدو عليه أَي إثارة شديدة أَو

ارتباط وثيق بمن يعتني به رغم كون الحاضنة متدرِّبة وجيدة، ويبدو أَن الرَّضيع يظل متحفظاً إِلىٰ أَن يحضر والداه لأخذه، عندها ينفجر في بكاء عنيف وشديد كأنه كان يختزن عواطفه للأَشخاص المهمين له.

بعد فترة البكاء هذه يصبح الرَّضيع متيقّظاً ويتفاعل بشدّة مع والديه، ويبدو أَن الرَّضيع يستطيع تقبّل أكثر من شخصين وأن يتأَقلم معهم. يصبح الفراق أَقل إِيلاماً إِذا استطاع الوالدان ٱدخار بعض نشاطهما لنهاية النهار واستفادا من هذا اللقاء الحميم مع الرَّضيع، وأحث الوالدين علىٰ الجلوس مع الرَّضيع وهزّه والغناء له، وكذلك أَن يحدِّثاه ويسأَلاه كيف كان يومه ويخبراه كم افتقداه خلال النهار، وحين يسألني الوالدان هل بإِمكان الرَّضيع فهم ذلك، أُوضح لهما أَنَّه بالتأكيد سيلاحظ روح المحبة الكامنة خلف هذا التصرّف، وستبدأ بذلك طريقة تعامل تستمر خلال السنين القادمة.

7

سبعة أَشهر

عندما يدخل عيادتي رضيع بعمر سبعة أَشهر محمولاً علىٰ ذراع أحد والديه، يمكنني ملاحظة مساهمته في عمليَّة الحمل هذه بتعلّقه بهما، وإِذا خرجت للقائهما في غرفة الانتظار فسيتوقع أَن يُحمل فيرفع ذراعيه انتظاراً لذلك بينما تخاطبه والدته أَو والده «تعال، سنذهب لرؤية الطبيب». في هذا العمر يرحّب معظم الرضَّع برؤيتي في البدء، ويضحكون بفتور بينما أُداعبهم، ويتفاعلون مع مداعبتي بحيوية، وإِذا بدا علىٰ الرَّضيع القلق عندما أَقترب منه أَطلب من أُمّه أَن تحمله وأَفحصه وهو في حضنها حيث أَن الحذر من الغرباء قد ظهر ثانية. لا تتضمن هذه الزيارة عادة إِعطاء اللقاحات، وتكون مشوّقة لأَني أَستطيع أَن أَشرح للأُم كل مراحل التطوّر التي وصل إِليها الرَّضيع، ففي هذا العمر يمتلئ زهواً بنفسه، وينظر إِليّ عبر المكتب حينما أُحدِّثه، ويخبئ وجهه ثم يستدير ثانية لينظر إِليّ، ويهمهم ويتلوّىٰ في محاولة لجذب انتباهي، وإِذا لم يستطع مقاطعة حديثي فقد يدفع نفسه في وجه والديه، وحتىٰ أَنَّه قد يضع يديه علىٰ فم أَبيه أَو أُمّه محاولاً التدخُّل في المحادثة، ويريد منّا أَن نركِّز اهتمامنا عليه.

في عمر سبعة أَشهر، يتلفت الرَّضيع حوله وكأَنه يملك العالَم كلَّه، ويبدو في هذا العمر وكأَنه كتاب مليء بالصُّوَر، فهو يستطيع الجلوس، يعبث ويلهو باللُّعَب

الموجودة علىٰ الطاولة واحدة تلو الأُخرىٰ ونظرة الانتصار مرسومة علىٰ وجهه، وقد يحمل لعبة ويتفحصها جيداً، ويضعها في فمه، ويقلّبها مرّات عديدة، ثم يسقطها علىٰ الأرض، وينظر بعدها نحو والديه مُصْدِراً صوتاً آمراً فينحني أحدهما بتردّد ليلتقطها له، وإذا استمرّت لعبة الاسترداد هذه فترة من الزمن قد يقول له «لا تلقها ثانية، لن ألتقطها لك مرة أُخرىٰ» وسينظر الرَّضيع ليرى حقيقة تصميم والديه وقد يتنازل عن هذه اللعبة مُدركاً أنهما غارقان بعمق في الحديث معي، أَو يحاول القيام بحركات أُخرىٰ فيصوّت «با» «ما» ثم يضحك، وإذا عجزت هذه المحاولات عن تحويل انتباه الوالدين إليه ينسحب بلباقة ويبدأ باللهو باللُّعَب الموجودة علىٰ الطاولة أَمامه.

تصبح شخصية الرَّضيع في هذا العمر واضحة للأُسرة ولكل من يحيط به، والميول والعلامات التي تدلّ علىٰ مزاجه ـ طريقة الطفل في التعامل مع عالمه ـ والتي رأيناها بعمر ستة أَسابيع قد أَصبحت ثابتة، وأُحب في هذه المرحلة أَن أُشرك الوالدين في ملاحظاتي حول مزاج الرَّضيع بحيث نتمكّن معاً من فهم الوضع الطبيعي لهذا الطفل بالذات فهماً أَفضل.

ثمّة عدَّة عوامل تلعب دوراً في موضوع المزاج، وتشكّل هذه العوامل قاعدة يمكن علىٰ أَساسها توقُّع طريقة تعامل الرَّضيع مع الأُمور القديمة والحديثة، وكيف سيتعامل مع الضغوط القادمة، وتعطي للوالدين إطاراً عاماً لطريقة فهم الرَّضيع. ويشكِّل المزاج موضوعاً مهماً للوالدين لأنه يساعدهما علىٰ تقويم تصرّفات الرَّضيع بناء علىٰ هذه التوقّعات. فيعرفان متىٰ يكون «كما هو عادة» ومتىٰ لا يكون، ويقدِّران السَّبب وراء ذلك، هل هو مرض أَو ردّ فعل لشدّة وضغط، كما يستطيعان البدء بملاحظة مراحل الانتقال التي تحدث قبل قفزات التطوّر. وهكذا عندما ينحرف سلوك الرَّضيع عمّا عُرِف عنه علىٰ الوالدين أَن يقدِّرا سبب ذلك، وإذا كانت قفزة التطوّر هي السبب فقد يرغبان في فهم هذه المرحلة قبل اتخاذ أَي قرار.

وقد ورد في دراسات أَجرتها ستيلا شيس Stella Chess وأليكساندر توماس Alexander Thomas (انظر المنشورات) العناصر التسعة التي ينبغي مراقبتها عند تقويم مزاج الرَّضيع، وهي بأختصار:

1 ـ مستوىٰ النشاط.

2 ـ تحويل الانتباه.

3 ـ الإصرار.

4 ـ التقدُّم والانسحاب ـ كيف يتعامل مع الحالات الجديدة التي تضغط عليه؟

5 ـ الحدّة والحماسة.

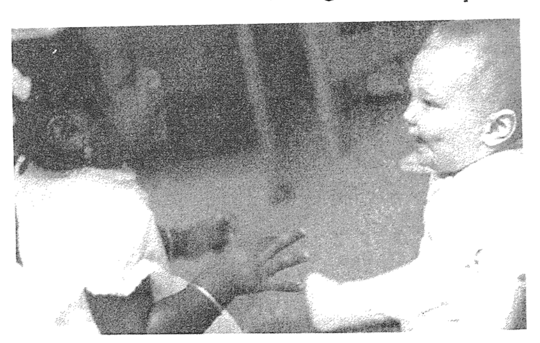
6 ـ التكيُّف ـ كيف يتعامل مع التغيُّرات؟

7 ـ الانتظام ـ كم هو منتظم في نومه، وعادات تغوّطه، وروتينه أثناء النهار؟

8 ـ مدىٰ حساسيته ـ هل هو مفرط أو قليل الحساسية تجاه المُنبِّهات المحيطة به؟ وهل يُستثار بسرعة؟

9 ـ الطبع ـ هل هو إيجابي أم سلبي في ردود فعله؟

إذا اعتُبرت هذه النقاط قاعدة، فيمكن علىٰ أساسها تصنيف طباع الطفل، والإمكانيات التي يملكها. في كتابي الأول الرضَّع والأُمّهات حاولت دراسة تقدّم ثلاثة رُضَّع مختلفين: نشيط، وهادئ ووسط، وكذلك تقدم والديهم، وذلك خلال السنة الأُولىٰ من العمر. وبعد مضي النصف الأول من السنة أصبح الوالدان، ومن يحضن الرَّضيع، قادرين علىٰ مناقشة تطوّر شخصية الرَّضيع وذلك ليتأكّدوا أنهم يتعاملون معه كما ينبغي عندما يخطِّطون لوضع قراراتهم للمستقبل.



المهارات الحركيَّة

تشكِّل القدرة علىٰ الجلوس نقطة تطوّر مهمّة. وكما رأينا سابقاً ينبغي أَن يستطيع الرَّضيع الجلوس بعمر خمسة أَشهر وهو منحنٍ نحو الأَمام ويسند نفسه بذراعيه مشكِّلاً منهما قوائم استناد ويبقىٰ ثابتاً لا يستطيع تغيير وضعيته وإِلاَّ سقط جانباً. وفي عمر الستة أَشهر سيتعلَّم كيف يجلس وظهره مستقيم وكي يحتفظ بتوازنه بين وضعيتيْ الانحناء نحو الأَمام والخلف، ولكنه سيظل بحاجة للاستناد علىٰ ذراعيه من كل جهة وإِذا حاول رفع ذراع واحدة سيسقط نحو تلك الجهة، وسيظل جلوسه بمفرده متقلقلاً وبحاجة للاعتماد علىٰ ذراعيه الثابتتين ليحتفظ بتوازنه، كما أَنه لا يستطيع النهوض من وضعية الجلوس بمفرده.

في عمر سبعة أَشهر لم يعد بحاجة لدعم الذراعين ويستطيع أَن يحتفظ بظهره مستقيماً لفترة قصيرة، ولكنه لا يستطيع استعمال ذراعيه أَثناء جلوسه وإِذا فعل فسيقع جانباً، وقد يتجرّأ علىٰ اللهو قليلاً ببعض اللُّعَب إِذا وُضعت أَمامه لكنه يعلم أَنَّه إِذا وقع فلن يستطيع الجلوس ثانية بمفرده، لذلك فهو يلعب بحذر محاولاً أَن يحافظ علىٰ وضعيته الجديدة المثيرة.

وفي عمر الثمانية أَشهر سيصبح واثقاً من قدرته علىٰ الحركة وهو في وضعية الجلوس، ويستطيع الالتواء جانباً والانحناء نحو الأَمام أَو إِلىٰ إِحدىٰ الجهتين، فقد أَصبح متمكناً من وضعية الجلوس ويستطيع أَن يتصرّف كما يشاء وهو في هذه الوضعية، وإِذا وقع فإِنه غالباً سينجح في الجلوس ثانية.

يستطيع الأَطباء المقيمون في شعبة الأَطفال والآباء والأُمّهات المتمرِّسون معرفة كم من الوقت مضىٰ منذ أَصبح الرَّضيع قادراً علىٰ الجلوس من خلال وضعية جسمه أَثناء ذلك، فإِذا كان يجلس ثابتاً فهذا يعني أَنَّه حديث العهد بذلك، أَمَّا إِذا كان يستدير وينحني للجهتين فقد جلس منذ أَكثر من شهر علىٰ الغالب، وعندما يستطيع الوصول لوضعية الجلوس من وضعية الاستلقاء فإِنه يبرهن علىٰ قدرته علىٰ تحريك جسده أَثناء الجلوس وكذلك الزحف، ويستغرق تطوّر هذه القدرة شهرين علىٰ الأَقل.

تتطوّر بعض المهارات الحركية الخفيفة بتزامن مع التطوّر في الجلوس، فعندما

يصبح باستطاعة الرَّضيع تحريك جسده بحرِّيَّة أَكثر تصبح يداه أَكثر أَهمية. ففي عمر الستة أَشهر تظل أَصابعه تعمل كقطعة واحدة، وعندما يحاول الإِمساك بشيء غالباً ما يقبض عليه براحة يده. وفي عمر السبعة أَشهر تزداد براعته، فيحاول ٱستكشاف الأَشياء بأَصابعه بينما ينقلها من يد لأُخرىٰ، وبالتدريج يستطيع تحريك إِبهامه بعيداً عن السبَّابة للقيام بحركات أَكثر دقة. وفي عمر الثمانية أَشهر يستطيع التقاط الأَشياء الصغيرة بين إِبهامه والسبَّابة، ولكي يمتحن في نفسه هذه القدرة الجديدة سيلتقط أَي شيء صغير يجده، كما يضع كل شيء في فمه لمزيد من الاكتشاف، ولهذا تزداد الحاجة للعناية الدقيقة بالنظافة في محيط الرَّضيع كله والانتباه لعدم بعثرة فُتات خَطِرة حوله.

إِن استعمال الإِبهام والسبَّابة كملقط، أَي استعمالهما متقابلين للقيام ببعض المهارات الحركية يشكِّل واحدة من مهارات الإِنسان التي تميِّزه عن الگوريلا. وكما تقول ماريا مونتسوري Maria Montessori «اليدان هما آلة ذكاء الإِنسان» فالكلام والمهارات اليدوية البارعة تميِّز إِنجازاتنا المعقَّدة، لذلك لا عجب إِذا ٱبتهج الرَّضيع عندما يحقِّق هذا الإِنجاز ويمارسه طوال اليوم.

سيبدأ الرَّضيع باكتشاف عالمه بسرعة بواسطة أَصابعه، فيشير إِلىٰ الأَشياء ليجذب انتباه الكبار من حوله، ويضع سبابته في كل فوهة بما في ذلك فتحات الكهرباء، ويجد متعة كبيرة في الاستخدام الجديد لسبابته المفردة، كما يستعمل الإِبهام مع السبابة لاكتشاف وجوه من يحبهم ولاكتشاف أَي حفرة يمكن وجودها، أَو أَي منطقة مخبأة. فقد أَصبح كلا الإِصبعان الآن يشكِّلان ٱمتداداً قوياً لعينيه وفمه، وقبل هذا الوقت كان الفم هو الوسيلة الوحيدة التي يستخدمها للتعرُّف على من حوله من أَشخاص وما حوله من أَشياء أَمَّا الآن فيستطيع استخدام اليدين كوسيلة مساعدة.

وفي هذا الوقت يظهر لدىٰ معظم الرضَّع تقريباً تفضيلاً ليد علىٰ الأُخرىٰ، فيقوم بمصّ اليد الأَقل استعمالاً كي يدع اليد الأُخرىٰ تقوم بمهام الاكتشاف التي يريدها. وفي عمر سبعة إِلىٰ ثمانية أَشهر تظهر قفزة التطوّر في الحركات البسيطة لليد المسيطِرة. فإِذا قدَّم الوالدان لعبة عبر خط الوسط يمد الرَّضيع اليد المسيطِرة أولاً

ويستخدم الإِصبعين الرئيسيين فيها في معظم عمليات الاكتشاف. ونحن، ودون أن نشعر، نوجّه الرَّضيع نحو استعمال اليد اليمنىٰ، فعندما نقدِّم له أي شيء نعطيه إياه في اليد اليمنىٰ وإذا كانت اليسرىٰ هي المسيطِرة عنده فإنه سيمدّها بعد خط الوسط ليمسك بالشيء المُقدَّم له.

يبدأ اهتمام الرَّضيع بقدميه بالتناقص في هذا العمر لأنه أصبح يقضي وقتاً أقل علىٰ ظهره حيث يمكنه تأمّل أصابع قدميه، وعندما يتعلّم الوقوف تصبح القدمان أقل نشاطاً وأقل أهمية عكس أصابع اليد. إن تعلّم الزحف يشكّل غالباً دفعاً جديداً نحو الاستقلالية، فمعظم الرضَّع في عمر السبعة أشهر يبدؤون بالدبيب علىٰ بطونهم عند السقوط من وضعية الجلوس أو الانقلاب عن الظهر، حيث يبقىٰ الرَّضيع مصرّاً علىٰ الاستمرار والتقدّم، ويتعلّم كيف يستلقي علىٰ بطنه ثم يدفع نفسه نحو الأمام. الدبيب *Creeping* يعني التلوي والزحف بينما يكون الرَّضيع علىٰ بطنه، وفي عمر الثمانية أشهر وعندما يُتقن الرَّضيع الدبيب علىٰ بطنه سيبدأ بإضافة زيادات علىٰ ذلك، فيرفع نفسه عن الأرض مستنداً علىٰ أطرافه الأربعة ويهتز إلىٰ الأمام والوراء، وينتهي الأمر بأن يسقط علىٰ وجهه وجسمه، ورغم أنَّه قد يتألّم لكنه لن يبكي، فقليل جداً من الرضَّع يبكون عندما يكونون هم سبب الألم. إنّ الرغبة في الإنجاز والتقدّم قوية لدرجة قد تحجب كل إزعاج مرافِق.

يستعيد الرَّضيع منعكَس السباحة الذي كان موجوداً في الأشهر الأُولىٰ من العمر، وذلك عند محاولاته الأُولىٰ للتوفيق بين حركات الساقين والذراعين، ويبدأ بالزحف نحو الوراء كسرطان البحر. الزحف *Crawling* هو الاسم الذي يُطلق علىٰ التحرّك استناداً علىٰ المرفقين والركبتين. ولكل رضيع طريقته المميزة في الزحف وبعض الرضَّع قد لا يزحفون مطلقاً. هنالك خرافة تقول إنّ الرَّضيع الذي لا يزحف لن يستطيع أبداً التنسيق بين حركاته كما أنَّه سيصادف صعوبات في تعليمه، ولا صحة لهذا الكلام، فقد رأيت كثيراً من الذين لم يزحفوا ولكنهم مشوا وتعلّموا بطريقة طبيعية جداً وفي الوقت المناسب. كثير من الأطفال ينتقلون من الجلوس إلىٰ الوقوف ثم المشي دون المرور بمرحلة الدبيب أو الزحف، فالزحف لا يشكّل نقطة تطوّر مهمة. ويمكن للوالدين مشاهدة مظاهر الرعب علىٰ وجه الرَّضيع عندما يبدأ بالزحف

ويبتعد بالتدريج عن الهدف الذي يرغب في الوصول إليه، يزداد حنقه وقد يبكي عندما يجد أَن جهوده في تنسيق حركات ساقيه وساعديه قد أَخذته إلىٰ الخلف عوضاً عن التقدُّم للأَمام، وكما ذكرنا سابقاً يستطيع الوالدان وضع يد ثابتة خلف أخمص قدمه وبذلك يدفع نفسه نحو الأَمام مستنداً علىٰ هذه اليد الثابتة، وما يشعر به عند ذلك من دهشة وسرور يساعد في دفعه ليتعلّم كيف يكيِّف حركاته ليستطيع إِعادة حركة التقدّم نحو الأَمام دون مساعدة من أحد، وقد يحتاج هذا الأَمر قرابة شهر من المعاناة المتكرِّرة. ويستطيع الوالدان مساعدته وتهدئته ولا حاجة لمحاولة تجنيبه هذا الجهد المُتعِب كلما أَراد تعلُّم مهارة جديدة.

يحتاج الوالدان في هذه المرحلة كما ذكرنا سابقاً إِلىٰ حماية الرَّضيع من عواقب فضوله. فعلىٰ الوالدين أَن يبحثا في المنزل عن أَي مصدر قد يشكِّل خطراً علىٰ الرَّضيع البارع الذي يسعىٰ للاكتشاف، وعليهما البحث عن فتحات كهرباء غير مغطاة، أَو درج يحتاج لبوّابة، أَو سموم وأدوية داخل أَو خارج الخزانة، فالرَّضيع قد يجد أَي شيء وكل شيء. ويحمل الشهر التالي مفاجآت غير متوقعة علىٰ الوالدين أَن يستعدّا لها، فينبغي توفير أَيبكاك لتحريض التقيؤ في حال بلع الرَّضيع شيئاً ما، وينبغي أَن يسجّلا بجانب كل هاتف رقم أَقرب مركز لمعالجة السُّموم ورقم الإِسعاف في أَقرب مستشفىٰ، وكذلك رقم سيارات الإِسعاف. فالاستعداد أَمر ضروري، وعند حدوث الطارئ يصبح انشغال الوالدين أكبر من أَن يدعهما يتصرَّفان بعقلانية.

التغذية

تشكِّل المهارات الحركية الجديدة كالجلوس والاكتشاف واستعمال الإِبهام والسبابة نقاطاً مهمة وأَساسية في النمو، وتؤثِّر علىٰ مختلف نواحي حياة الطفل وتغيّر علىٰ نحو خاص عمليَّة التغذية، والوالدان اللذان يستطيعان استخدام هذه المهارات لدفع الرَّضيع لاستخدام حسّ الاستقلالية في مجال التغذية سيتجاوزان مصاعب عدّة. فتعلّم اللَّعب بالكأس وحملها بمفرده يشكِّل هدفاً مثيراً للرضيع ويرغب في محاولة الشرب من الكأس أَو الفنجان برغم أَنَّه لا يستطيع فعل ذلك بطريقة جيدة، ويمكن للوالدين إِعطاؤه رشفة عندما يشربان من كأس، حيث أَن التقليد يشكِّل قوة تدفع

للتعلُّم، وعندما يشعران برغبته في السيطرة علىٰ الكأس يمكن إعطاؤه كأس ماء فارغة ليلهو بها بينما يطعمانه من كأس أُخرىٰ. وبعد أن يمر بمرحلة التجربة والتمرين يمكن محاولة اختبار قدرته باستعمال حنفية الحمّام، حيث يشرب ثم يسكب ما بقي في الكأس، وهكذا يتمتع بوقت جميل وهو ينثر الماء حوله بينما يؤكد في الوقت نفسه قدرته في السيطرة علىٰ هذه الكأس.

ينبغي ألاَّ نتوقع أن يتقدم الرَّضيع مرحلة بعد أُخرىٰ بسرعة، ولو ملأ الوالدان يدي الرَّضيع بقطعة بسكويت في يد وملعقة في اليد الأُخرىٰ، فإنه غالباً سيرمي ما بيده ليمسك ما يحمله والداه، أو أنَّه ينصرف عنهما ليلعب بقطعة البسكويت أو الملعقة، وعليهما تقدير ذلك فالطعام الآن لا يمثِّل عنده نفس أهمية الاكتشاف. قد ينجح الوالدان اللذان يلحّان بنفس الطريقة الروتينية المملّة، ولكنهما بذلك قد يؤسِّسان قاعدة للرفض والمقاومة والأمر لا يستحق ذلك. عليهما ترك الرَّضيع فترة من الوقت ليكتشف ما يريد بطريقته الخاصّة، وتجاهل الطعام في هذه الفترة لن يشكِّل ضرراً فهو سيعود للأكل برغبة جديدة عندما يتمكّن من فعل ما يريده.

تتعارض رغبات الوالدين مع رغبات الرَّضيع وينتصر فيه الرَّضيع دائماً، ويستطيع الوالدان التراجع والتمتع بمراقبة الرَّضيع وهو يحقِّق مهاراته الجديدة وسيعود إلىٰ نظام طعامه عندما يحقِّق هدفه، فالقفزة في حُب التعلُّم تتغلب علىٰ كل شيء سواها، ولحسن الحظ فإن حاجات الرَّضيع الغذائية يمكن تأمينها إذا أخذ رضعتين أو ثلاث رضعات جيدة (صباحاً، وظهراً، ومساء) وعند الضرورة يمكن إيقاظه الساعة العاشرة مساء لرضعة أخيرة قبل توجُّه الأُمّ للنوم.

وبرغم أن الطعام المختلط أصبح يشكِّل جزءاً رئيسياً من وجبات معظم الرضَّع ولكنه مع ذلك ليس بأهمية الحليب أو الڤيتامين، وإذا رفض الرَّضيع تناول هذا الطعام أثناء قفزات التطوّر أقترح إعطاءه مساحيق الحبوب المدعَّمة أو اللحم وذلك لتأمين الحديد اللازم، ويمكن إعطاؤها في أي وقت يتقبّلها فيه الرَّضيع، وملعقتا شاي أو ثلاث من الطعام المختلط تكفي الرَّضيع لمدة 24 ساعة في هذا العمر. وعلىٰ الرغم من أن هدف الأهل دائماً إعطاء تغذية (متكاملة) غير أن ذلك ليس ضرورياً.

يوفّر التقاط الأَشياء بالسبابة والإِبهام (الالتقاط كالملقط) للرضيع متعة في أَوقات الطعام والأَفضل أَن يبدأ الأَهل بإِعطاء قطعة أَو اثنتين من طعام ناعم في بدء كل وجبة، وعندما يبتلعها الرَّضيع يعطىٰ أُخرىٰ، وينبغي أَن نتذكّر أَنَّه لا يستطيع المضغ لمدة طويلة ولكنه يستطيع أَن يعلك قليلاً ثم يبلع بعض الطعام الناعم كقطع موز صغيرة، أَو بطاطا وخضار مسلوقة، أَو قطع خفيفة من التوست، أَو بعض قطع اللحم المدقوق (همبرگر)، أَو البيض المخفوق.

عندما يعتاد علىٰ أَكل هذه القطع بعد أَن يكتشفها ويلعب بأَصابعه بها، ويسقطها ويفتّتها، يمكن أَن يوضع أَمامه قطع أُخرىٰ، وإِذا كان المقدار كبيراً فإِنه يسحقه أَو يلقيه علىٰ المنضدة أَمامه، وتبقىٰ دائماً إِمكانية لفظه بعض الطعام علىٰ والديه، وهذا شيء ينبغي أَن يستعدّا له، أَو قد يسيل بعض الطعام علىٰ ذقنه، والهدف هو دفعه لتعلُّم الأكل. وقد يؤخذ وينشغل لدرجة يمكن معها أَن يطعمه شخص آخر وجبة منتظمة بينما يحاول هو تعلُّم تناول القطع الموجودة أَمامه، وعلىٰ العكس قد يؤدي انشغاله إِلىٰ مقاومة كل محاولة لإِطعامه، وينبغي ألاّ يصر الوالدان علىٰ ذلك وإِلاّ ضاعفا من رفضه، وهذه الأُمور تستمر عادة حوالي الأُسبوع إِلىٰ أَن يسيطر عليها.

النوم

أَصبح الرَّضيع الذي كان ينام مدة ثماني ساعات إِلىٰ اثنتي عشرة ساعة خلال الليل، منشغلاً الآن بتعلُّم هذه المهارات الجديدة، كالجلوس والدبيب والزحف والمهارات الحركية الدقيقة الأُخرىٰ، ويستمر ذلك معه خلال الليل، كما تضطرب فترات النوم القصيرة أَثناء النهار أيضاً لأنه يمارس بعضاً مما تعلّمه في السرير، ويصبح وضعه في السرير صعباً، ويسبِّب هذا الاضطراب في عادات النوم إِزعاجاً للوالدين اللذين عادا للاستمتاع بأمسيات هادئة منذ وقت قصير فقط.

وكما في النقاط المهمة الأُخرىٰ، يشكِّل هذا التغيّر في عادات النوم خطوة صغيرة نحو الخلف تسبق قفزة تطوّر نحو الأَمام، وأُحاول عادة مساعدة الوالدين بتقديم النصائح التالية:

ينبغي عليهما تغيير عادات النوم حيث يشعر الرَّضيع بأَهمية ذلك عنده وعندهما، وتبقىٰ هناك حاجة لفترتيْ نوم قصيرتيْن أَو استراحتيْن في النهار، واحدة في منتصف الفترة الصباحية والأُخرىٰ منتصف فترة بعد الظهر، وينبغي أَن يوضع في سريره وغرفته سواء نام أم لا. وعند الضرورة يمكن لهما أَن يجلسا بجواره بهدوء دون محاولة الضغط عليه ليهدأ ويرتاح. وقد يربّتان عليه بلطف وبوتيرة واحدة ودون النظر إِليه أَو الاستجابة له، وقد لا يحب ذلك لكنه يدرك أَن الأَمر جدّي وأن هذا وقت راحة في السرير وليس وقت لعب. إِذا كان الوالدان يعملان خارج المنزل فعليهما التأكّد أَن من يعتني بالرَّضيع سيدعه ينام فترة طويلة بعد الظهر حتى يستطيع البقاء صاحياً في المساء فترة أَطول، وعندما يصل لمرحلة يبدو عليه فيها التعب والإِعياء ينبغي أَن يوضع في سريره، لأنه من السهل جداً علىٰ الوالدين المشتاقين نسيان حاجته للراحة في وقت معيّن. وتساعد جدية الوالدين وانتظامهما الرَّضيع، لأنه سيشعر بتردّدهما في تركه لينام ويدفعهما في الاتجاه الذي يريده، وبذلك يزداد تعبه وإِعياؤه ويبقىٰ مع ذلك مصرّاً علىٰ اللهو، وعند إِدخاله غرفة النوم قد يضطر الوالدان لهزّه وتهدئته ولكن بجدِّيَّة تُظهر له إِصرارهما علىٰ وضعه في السرير.

أَحياناً يعود الرضَّع في هذا العمر للصحو في الساعة الثانية والسادسة صباحاً، يبكي الرَّضيع ويبدو وكأنه مستيقظ تماماً، وقد يرتفع عن السرير مستنداً علىٰ يديه وركبتيه، ويبدأ يهزّ نفسه برغم عدم استيقاظه، ويتساءل الوالدان هل عليهما أَن يوقظاه ويرضعاه ثم يضعاه ثانية في السرير، وهذه هي مرحلة نوم حركات العين السريعة، أَي النوم السطحي التي وصفتها سابقاً والتي تحدث دورياً كل أَربع ساعات عند معظم الأَشخاص. لذلك أَنصح الوالدين ألاّ يوقظا الرَّضيع وألاّ يحملاه خارج سريره، والحقيقة أَني لا أُريد بأي شكل أَن يرسِّخا هذا التصرّف المستفز عند الرَّضيع، وأَكثر ما أَنصح بعمله هو أَن يساعداه علىٰ العودة للنوم وذلك بالتهدئة والتربيت والدندنة بصوت رقيق، أَو بإِعطائه مصَّاصة إِذا كان معتاداً عليها، وحتىٰ لو وصل الرَّضيع إِلىٰ حالة الصحو التام وبوجود الوالدين أفضّل ألاّ يفعلا شيئاً أَكثر من تشجيعه علىٰ إِيجاد طريقته الخاصة في العودة للنوم العميق. إنّ تشجيع الوالدين له علىٰ الصحو في هذه المرحلة يجعل منهما جزءاً من طريقة نومه لمدة طويلة في المستقبل.

يجد الوالدان اللذان أمضيا كل يومهما بعيداً عنه صعوبة شديدة في هذا الصحو الليلي الذي يشكّل مشكلة لهما أكثر من الرَّضيع، وهذا شيء يمكن تفهُّمه فالوالدان اللذان يمتلئ يومهما بالعمل يحتاجان أيضاً للنوم، وبذلك يؤدي هذا الصحو الليلي إلىٰ إرهاق العائلة بكاملها.

التواصل

يستطيع الرَّضيع في عمر سبعة إلىٰ ثمانية أشهر لفظ مقاطع من حرفين ساكن ومتحرِّك («دا» «ما» «با») ويثابر علىٰ التمرين علىٰ هذه الألفاظ، فيردِّدها صباحاً بينما لا يزال في سريره، ويستمر في ترديدها مراراً وتكراراً، ويستعملها لاستدعاء من يحب من والديه، ونادراً ما يطابق اللفظ المُسْتعمَل الشخص المطلوب. كما يفهم الرضَّع في هذا العمر معنىٰ كلمة «لا» ولكنهم لا يستجيبون لها.

إنّ القفزات في التطوّر الحركي والمعرفي عند الرَّضيع تجعل اللعب معه تسلية للوالدين. وينبغي علىٰ كل منهما أن يلاعبه بالطريقة التي تناسب مزاجه، وفي هذه المرحلة غالباً تحذِّر الأُمّ الأَب بقولها «أنت خشن جداً في لعبك» بينما يقول الأَب للأُمّ «أنت رقيقة جداً معه وتخضعين لطلباته بسهولة، ألا ترين أنَّه يطلب أكثر فأكثر» وينبغي علىٰ الوالدين احترام هذه الفروق الفردية والاستفادة منها، ولا ضرورة لتغييرها لأن الرَّضيع يتعلَّم بهذه الطريقة أن كلاً من الوالدين فرد مستقل ومختلف عن الآخر.

التعلُّم

يختبر الرَّضيع أثناء اللَّعب مهاراته المعرفية الجديدة، فيضع مثلاً لعبته تحت غطاء السرير ثم يرفع الغطاء وعندما تظهر اللعبة يكلمها بمرح وانطلاقة قائلاً «أوه» و«آه». وهذا يدل علىٰ أن حسّ ديمومة الأشياء قد بدأ ـ فهو يعرف أن هذه اللعبة موجودة رغم أنَّها بعيدة عن النظر ـ ويحاول اكتشاف هذا الحسّ. وعندما يتعلَّم الدبيب أو الزحف يعمل جاهداً للوصول إلىٰ الأشياء المطلوبة، وعندما يصل إليها يحاول اكتشافها كلياً، ثم يفقد الاهتمام بها ويدفعها بعيداً عنه، وبينما يكافح للوصول إليها ثانية تزداد قيمتها لديه وكذلك اهتمامه بها.

بدأ اهتمام الرَّضيع بالمرآة منذ شهر أو أكثر، فعندما ينظر فيها يحاول أن يحصل علىٰ ردّ فعل من خياله، حتىٰ أنَّه قد يحاول الوصول إلىٰ صورته ولمسها، وعندما يحصل علىٰ التجاوب الذي يريده، قد ينتفض مندهشاً، وفي عمر سبعة إلىٰ ثمانية أشهر إذا وقف أهله خلفه فسيستجيب لهم أولاً، ثم يلتفت حوله ليرىٰ أين يوجد هؤلاء الأشخاص المألوفون وهو هنا يتعلّم فكرة المسافات والعلاقات المكانية.

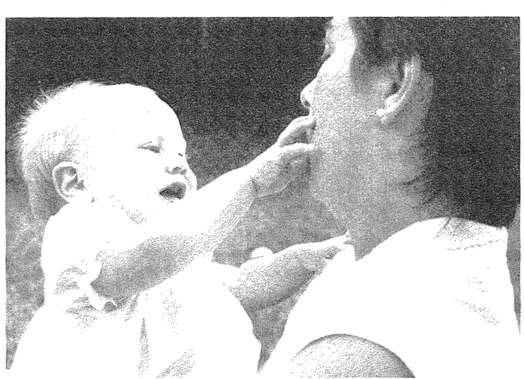
يرافق التعرّف علىٰ الغرباء القفزة في تطوّر المعلومات التي تستمر بالازدياد بسرعة واضحة، فهو يبحث عن اللُّعَب المفقودة، ويرفع غطاء أو صندوقاً ليجدها، ويجرِّب حسّ ديمومة الأشخاص بألعاب استراق النظر Peekaboo. ويستطيع التقليد في اللعب التي تدخل فيها تعابير الوجه وكذلك البقبقة والأصوات الأُخرىٰ، وتصبح مراقبة تطوّر المعلومات لديه في الشهرين التاليين ممتعة، وينبغي ألاّ يؤخذ الوالدان كثيراً بمظاهر حنقه، إذ يستطيع أخيراً السيطرة علىٰ ما يريده.

في فترة التعلُّم السريع هذه، ينتظر الرَّضيع في نهاية اليوم سماع صوت يشعره بعودة الوالدين إلىٰ المنزل، وينبغي احترام حساسيته بعدّة طُرق، فتعريضه لصوت عالٍ جداً أو لتغيّرات مفاجئة أو حتىٰ تركه في ظروف مألوفة أو مع شخص كان مألوفاً من قبل قد يظهر ضعفه الذي يرافق فترة التطوّر السريع هذه، فكل طاقات الرَّضيع تذهب للاكتشاف وحلّ الألغاز التي تُحيط بالمعارف الجديدة.



تبدأ ديمومة الأَشخاص باتباع نفس مسار ديمومة الأَشياء، ماذا يعني ذلك؟ أعطي الوالدين اللذين يرغبان بتجنّب الفترات المؤذية النصائح التالية: لا تدعا الغرباء أَو أفراد العائلة يسرعون إِلىٰ الرَّضيع لحمله، أوضحا للجدود أَن عليهم الانتظار حتىٰ يراقبهم ويبدأ تدريجياً بالتخلّي عن قلقه المبدئي وبعد ذلك يستطيعون حمله. علىٰ الوالدين توقّع الاستجابة بالضجيج والأَلم للفراق الضروري كما عند وضعه في دار حضانة نهارية أَو مع شخص بديل، وينبغي أَن يُشْعِر الوالدان رضيعهما متىٰ سيذهبان ويضمنا له من يحضنه، وعند عودتهما عليهما أن يُشْعِراه كم افتقداه، وينبغي إِنقاص أَي فراق لا ضرورة له وأي تغيير في هٰذه الفترة.

يمكن للوالدين أَن يلعبا معه لعبة استراق النظر أَو ألعاباً أُخرىٰ تمتص قلقه من الفراق والترك كالاختباء خلف زاوية والظهور ثانية، وتركه ليكتشف وجههما وثيابهما، واللعب معه أَمام المرآة وترك بعض الغرباء يدخلون حياته ليتعلّم وجودهم، ولا ضرورة لفرط حمايته، مع بقاء الحاجة لإِدراك مرحلة قفزة التطوّر المتطلِّبة التي يمر بها والتي تشكِّل نقطة مهمّة في مجالَيْ المعلومات والمجتمع.



التطلُّع إلى الأمَام

التغذية: لا تزال أُمور التغذية في هذا العمر متعلِّقة برغبة الرَّضيع في السيطرة عليها وفي الاكتشاف، لهذا ينبغي علىٰ الوالدين، عندما يرفض الرَّضيع أَن يطعمه أحد، أَن يعطياه قطع خبز أَو طعام أَو بسكويت ليلعب بها دون الضغط عليه، وتساعدهما الحركة في أَنحاء المطبخ والالتفات إلىٰ ما يوجد من أَعمال، لأن تركيز انتباههما عليه سيجعله علىٰ الغالب يميل لمشاكستهما والتلاعب بهما، وذلك بإِسقاط الطعام أَو رفض تناوله. ويمكن إِعطاؤه ملعقة ليلهو بها بينما يطعمه الأَهل بملعقة أُخرىٰ. وقد يأكل أَي شيء يُقدَّم له إِذا كان انتباهه مشدوداً لشيء آخر، ولكنه مع ذلك قد يرفض الطعام، وعند ذلك ينبغي الهدوء، وعدم محاولة السيطرة علىٰ لعبه أَو إِطعامه برغم رفضه فالأَمر لا يستحق ذلك.

إِذا لم يأكل، هل سيشعر بالجوع فيما بعد؟ نعم سيشعر به غالباً، إلاً إِذا تطوّر عنده كرهٌ وعداوةٌ للطعام. ويبقىٰ شوقه للتعرّف علىٰ الأُمور الغامضة في هذا الوقت قوياً كقوة أَي حاجة غريزية.

النوم: قد يعود الرَّضيع للصحو ثانية أَثناء الليل وذلك قبل أَن يزحف أَو يحاول الوقوف، أَو أَثناء تعرّفه علىٰ الغرباء. وتعود الحاجة للقيام بنفس النظام الذي استُعمل سابقاً لإِعادته للنوم.

في أَثناء النهار وعندما يكون منشغلاً بتعلُّم مهارات جديدة يمكن أَن نساعده في إِيجاد طريقة يريح نفسه بها، كأن نشغله بلعبة واحدة، وإِذا كان قد اعتاد مصّ أحد أَصابعه أَو مصَّاصة نساعده بالعثور عليها واستعمالها وذلك عندما نشعر أَنَّه مُتعب، وعندما يهدأ نعبِّر له عن إِعجابنا بما فعله.

الأَمان: في هذا العمر ينبغي استعمال قفص اللعب لأنه يوفِّر الأمان للرضيع عندما نتركه فيه، وإِذا لم يشجّعه الوالدان فعليهما توفير غرفة في المنزل تكون مرتعاً آمناً، فقُدرته الجديدة علىٰ التحرّك مع خطر قفزات تعلّمه الكبيرة تجعله عُرضة لكل مشكلة وهذا شيء ينبغي الاستعداد له.

الإِفساد: يبدي الوالدان في هذه الزيارة تخوفهما ثانية من إِفساد الرَّضيع،

والحقيقة أنَّه لا موجب للخوف من إعطاء الرَّضيع حباً وانتباهاً أكثر مما ينبغي في هذا العمر، وأرى أن الطفل المُفْسَد هو الطفل القلِق الذي يبحث عن حدود، وإذا لم يقدّمه له أحد فسيستمر في البحث عنها وتجربتها. وفي الأَشهر القادمة سيظهر تصرّفات تدل بوضوح علىٰ رغبته في الوصول لهذه الحدود، فمثلاً عندما يبدأ بالزحف ويتجه نحو جهاز التلفزيون وينظر حوله ليتأكّد من أَن والديه يراقبانه فإِنه يريد معرفة هل يستطيع الاستمرار أم لا، وهنا يستطيع الوالدان إِبعاده أَو جذب انتباهه لشيء آخر مع ضرورة وضع حد واضح لاقترابه من التلفزيون منذ البدء. إِن تحقيق الانضباط واجب الوالدين، أَي عليهما وضع حدود واضحة للأَطفال الصغار تمكّنهم خلال سنوات أَن يحقِّقوا انضباط تصرّفاتهم ضمنها بأَنفسهم، لذلك فلا داعي للقلق.

8

تسعة أَشهر

نادراً ما يبقىٰ الرَّضيع بعمر تسعة أَشهر في حضن أُمّه وأَبيه أَثناء زيارتهما للعيادة. فهو يسعىٰ للنزول إلىٰ الأرض والوقوف مستنداً إلىٰ طاولة أَو كرسي بينما يراقب والديه هذا الإنجاز المذهل. وتدور معظم الأسئلة في هذه الزيارة على تطوّره الحركي. فعند رضيع في هذا العمر مشدود بقوة للحركة والتنقُّل سيصبح كل شيء مختلفاً كالطعام والنوم وتغيير الحفاضات. ويصبح من الضروري وجود أَساليب حماية جيدة له كل يوم بينما يتقلّب ويتلوّىٰ ويزحف ويدبّ ويتطوَّح في طريقه من الفجر حتىٰ الغسق. وتستدعي المشكلات والمصاعب الجديدة وجود توازن جديد في روتين العائلة، كما تدفع الأبوين لطلب المساعدة. فالقفزة في التطوّر والتراجع في النوم والتغذية اللذان يحصلان عادة، يجعل من هذه الفترة نقطة هامة وفرصة لي كي أمد يد المساعدة للأُسرة.

تصل الأُمّ إلىٰ مكتبي أحياناً وهي تكاد تنفجر، وعندما أَسألها متوقعاً بدء الانفجار «كيف حالك؟» تجيب: «سيئة جداً» وأَتساءل «ماذا؟» فتجيب «نعم فالطفل قد انهار كلياً، وهو مشحون ومتوتّر دائماً، يصرخ بشدَّة أَو يمص إبهامه ويحدّق بي ويرفض ما أُقدّمه له من طعام، إنَّه لا يريد أَن يأكل لأجلي، وإذا أردت معرفة كل

شيء فأنا لا أنام مطلقاً، وهو يشغلني طوال اليوم نهاراً وليلاً، ويستيقظ علىٰ الأَقل مرة أَو مرتين كل ليلة، إِنَّه مشوّش وكذلك أنا».

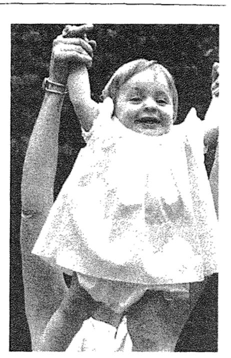
بعد الاستماع بأنتباه، أُحاول جعل الوالدين يقدّران وجهة نظر الرَّضيع في كل ذلك. وأُبيِّن لهما أَنَّه ربما أَصبح غير منتظم بسبب أنشغاله في تعلُّم مهارات جديدة، وقد أَصبح نومه وطعامه أَمرين صعبين.

المهارات الحركية

يبدأ الرَّضيع في هذا الوقت بتعلُّم الوقوف. وبوجود أَي شيء يمكنه إِمساكه، كرسي أَو منضدة، فإِنه يشد نفسه نحو الأعلىٰ وساقاه بعيدتان عن بعضهما وجسده منحنٍ نحو الأَمام محاوِلاً مقاومة الجاذبية، ويتأرجح وهو مُمْسِك بحواف المنضدة، وعندما يقف سيبقىٰ ذلك لفترة طويلة. وفي العيادة إِذا حاولت قطع جهوده بإِعطائه لعبة أَو بحمله للقيام بفحصه سيوقفني بنظرة قوية قاسية وكأنه يقول لي «دعني وشأني، ألا ترىٰ أَني مشغول» وإِذا بدأ بالمشاكسة وهو علىٰ طاولتي يمكنني إِيقاف ذلك بسهولة بدعمه للوصول إِلىٰ وضعية الوقوف، وعندها يبتسم ابتسامة عريضة تُعبِّر عن سروره فقد حقَّق هدفه. فرغبته المركّزة في تحقيق الوقوف قوية لدرجة تجعله يعترض بشدَّة وعُنف علىٰ أَي تدخُّل في الأَمر.

يقف الرَّضيع في هذا العمر مدة طويلة قدر ما يستطيع، ثم يبكي من الإِعياء وليس من الأَلم. وإِذا وقع يصرخ عالياً. وقد لا يؤلم السقوط ولكن البهجة التي تُرافق الوقوف قد زالت وهذا ما يؤلمه.

شكراً لله علىٰ مرونة جمجمة الرَّضيع، وعلىٰ وجود النقاط الليِّنة فيها. فجمجمة الرَّضيع في السنتين الأوليين من العمر تكون ليِّنة وتتقبَّل كثيراً من الرضوض. ولا يتأثَّر الدماغ بالرضّ كما يحصل عندما يقع البالغ أَو يصطدم رأسه بشيء ما. ولا تُغلق المناطق الليِّنة (اليوافيخ) ولا تلتحم عظام الجمجمة إِلاَّ بعد أَن يكون الرَّضيع قد حقَّق توازناً آمناً وأَصبح يمشي مشياً جيداً وذلك في عمر ثمانية عشر شهراً تقريباً.



وبرغم هذه الحماية ينبغي أن يبقىٰ الوالدان منتبهين، فإذا لم يبكِ الرَّضيع مباشرة بعد السقوط، أو أُغمي عليه، فقد يكون ذلك إشارة لإصابته بالارتجاج الدماغي. لذلك يُفضَّل دوماً وضع بساط تحته في الأماكن التي يحاول تعلُّم الوقوف فيها. وغالباً يتحمّل الرَّضيع السقوط علىٰ أرض خشبية ولكن ليس علىٰ البلاط أو الإسمنت. وبعد عدة سقطات يتعلّم كيف يثني نفسه عند الوسط، فيدفع مؤخرته إلىٰ الوراء وتدريجياً يتعلّم كيف يتوازن وكيف ينزلق ببطء وينزل للأسفل بهدوء.

ولما كانت الحركة هي هدف الرضيع النهائي، وحيث أَنَّه عندما يقف ويتشبث يكون غير متحرِّك، ويتحرَّق شوقاً للسير للأَمام، لذلك إذا وضع أَمامه كرسي مقلوب أو مشاية فإنه سيتعلّم بسرعة كيف يدفعها للأَمام بينما يتعلّق بها. والكراسي الأَمريكية القديمة الطراز مسطحة الظهر حيث يدفعها الأَطفال الصغار إلىٰ الأَمام أَثناء تعلُّمهم المشي. إنّ الدافع للبقاء واقفاً وللمشي متأصِّل في الطفل.

يسأَل الوالدان غالباً في هذه الزيارة عن ضرورة شراء حذاء للرضيع، ولا أَنصح بذلك. فعندما يسير حافياً تضغط أَصابع قدمه علىٰ الأرض فتساعده في تحقيق التوازن. أَمَّا إذا اَنتعل حذاء فإنه سينزلق ويتمايل أَكثر. ولكن وبعد تعلُّمه المشي، يصبح الحذاء القاسي الصلب مفيداً لأنه يجعله يضغط علىٰ النعل كي يثني قدمه ويعطيه ذلك تقوّساً أَقوىٰ.

ويستطيع الرَّضيع في هذا العمر الارتقاء لوضعية الجلوس عندما يكون علىٰ بطنه، ومن ثم يشدّ نفسه إلىٰ وضعية الوقوف، ويدلّ ذلك علىٰ الكم الضخم من المهارات الحركية المعقَّدة التي اَكتسبها في هذه الأَشهر التسعة فقط. ويعطيه ذلك الشعور بأن بإمكانه السيطرة علىٰ كل جسمه وأن باستطاعته التوصّل لعمل كل شيء

يريده. ويشعر من وضعية الوقوف هذه بأن العالَم كله أَصبح أَمامه وأن عليه العمل علىٰ هذه الرغبة طوال الليل والنهار. ويصبح ذلك هدفه منذ لحظة استيقاظه صباحاً، كما يلجأ إليه أَثناء نومه ليلاً، فاللاشعور يدفعه للحركة خلال كل فترة نوم سطحي، ولا عجب إذا «أنهار» وأُصيب بالإعياء.

عندما يقف الرَّضيع مُمْسِكاً بشيء أَمامه يحاول ٱختبار هذه القدرة الجديدة بكل الطُّرق. فإذا سمع موسيقىٰ سيحاول الرقص وكل من حوله سيظهر له الاستحسان، فالرقص مرح. قد يحاول بعد ذلك المشي جانبياً مستنِداً علىٰ الأثاث ويستطيع فعل ذلك أَيضاً. ثم يستطيع الانتقال من مكان لآخر، ويصبح بإمكانه الوصول للأَشياء المحظورة الموجودة علىٰ المنضدة. لم يعد العالَم عنده مُسطَّحاً فقد أضاف له بُعداً ثالثاً.

الانضباط الباكر

لقد تغيّر عالم الأُسرة أيضاً فعوضاً عن التصفيق ببساطة لكل حركة جديدة، عليهم التفكير بٱستعمال كلمة «لا». هل علىٰ الوالدين رفع الأَشياء الموجودة سابقاً أم عليهما منعه من ممارسة أمور عدَّة وتحديد مجال تحرّكاته؟ فالمواقد والأبجورات والغسَّالات والتلفزيون والكمبيوتر أَصبحت كلّها مَعْرض أَلعاب له، وكذلك النباتات المنزلية التي قد تكون أَوراق بعضها سامّة، كل ذلك جذب انتباه الرَّضيع فجأة. والسؤال هو كيف يمكن للوالدين أَن يقرِّرا متىٰ عليهما مقاومة الإِغراء، ومتىٰ ينبغي تحقيق الانضباط؟ حسب خبرتي كلما قلّ الخلاف سارت الأمور سيراً أَفضل. ويمكن تعليم الأُمور المهمّة كعدم لمس الموقد مثلاً بطريقة أَفضل إذا لم نستعمل في ذلك تكرار الممانعة والمعاكسة. أَي برفع الأَشياء المثيرة للانتباه والتي يسهل رفعها ووضع حاجز بكرسي أَو قطعة مفروشات تمنع الوصول للأماكن الخطرة الكبيرة، وترك قليل جداً منها لإظهار الاختلاف فقط.

وبرغم أَن الوالدين يستطيعان تحويل انتباه الرَّضيع في هذا العمر، ولكن ردّ فعله السلبي قد أَصبح قريباً وقد ينجح تحويل انتباهه فقط في حالة الأَشياء غير الهامّة،

وبذلك يصبح الأَمر أشبه بلعبة. وقد آن الأوان كي يتهيأ الوالدان لفترة السلبية التي ستظهر عند الرَّضيع في سنته الثانية. يسألني الوالدان غالباً متىٰ ينبغي أن نعلّمه الانضباط وذلك لتأمين مصلحة الجميع؟ والحقيقة أَنَّه في المرة الأولىٰ التي يزحف فيها الرَّضيع نحو التلفزيون أَو نحو المشع الحراري وينظر حوله ليتأكّد من أَن الوالدين يراقبانه، فإنه يطلب بذلك تعليمه الانضباط، ويعبّر عن إِدراكه للممنوعات وحاجته لمعرفة الحدود. وينبغي أَن يلاحظ الوالدان في هذا الوقت رجاء الرَّضيع لهما لمساعدته في تعلّم كيفيَّة إِيقاف نفسه (أنظر الفصل 19) وهذه أول نقطة مهمّة في تعلُّم متىٰ يكون الانضباط وكيف يكون. وينبغي أَن يقرِّر الوالدان كيف سيواجهان ذلك ومتىٰ سيبدآن بالممارسة. إنَّه حقاً طريق طويل.

المفاجأة الأُخرىٰ التي قد تقطع أَنفاس الوالدين هي رؤيتهما للرضيع ذي التسعة أَشهر وقد تسلَّق حتىٰ منتصف الدرج. وإذا لم يكن باستطاعتهما الوجود كل الوقت مع الرَّضيع لمساعدته فإن عليهما وضع حاجز أَمام نهايتي الدرج، وفيما بعد يمكنهما تعليمه كيفية الصعود والنزول، أَمَّا الآن فما زال الأَمر مبكراً جداً. ويشكِّل حوض الاستحمام مصدر متعة وخطر أَيضاً، وأَول قاعدة ينبغي الانتباه لها هي ألاّ ندع الرَّضيع وحده أبداً في الحوض ولو لثوان، فقد يسقط ويتنفس في الماء، وقد يفزعه ذلك في أَحسن الظروف لكنه قد يكون خطراً جداً في معظمها. وإذا كان هناك حوض سباحة يمكن أَن يوجد الرَّضيع بقربه فقد حان الوقت للتأكُّد من تغطيته بصورة كاملة أَو وضع حاجز حوله. وقد شاهدت كطبيب أَطفال عدة أَطفال مُصابين بتلف دماغي نتيجة تعرّضهم للغرق في حمّام سباحة لم تُراعَ فيه هذه النقطة.

من المؤكد أَن الرَّضيع يعمل علىٰ اكتشاف بقية المنزل بجهد، لذلك إذا لم يستطع الوالدان تأمينه كاملاً فعليهما تأمين غرفة أَو اثنتين والتأكُّد من وجود الرَّضيع دائماً فيهما.

النوم

إِن الرَّضيع الذي يتعلّم الوقوف سيمارس ذلك في الليل أيضاً، وتصبح هذه

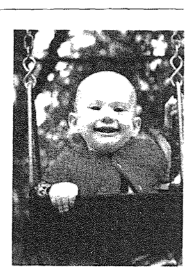
نقطة مهمة أُخرىٰ. وكما أكّدت سابقاً ينبغي ترك الرَّضيع ليعود للنوم بمفرده. وفي كل دورة لنوم حركة العين السريعة ستتداخل قدراته الحركية الجديدة مع نومه السطحي، وعندما يوضع في السرير سيقف مباشرة بعد أن يترك الوالدان الغرفة، وإذا عاود الوالدان الكَرَّة عاودها الرَّضيع أيضاً وقد يستمر ذلك عشر مرات أحياناً.

إذا أَراد الوالدان التغلّب علىٰ ذلك أَنصحهما بأن يضعا الرَّضيع في سريره بقوة وحِدَّة في كل مرة يعودان فيها للغرفة لإعادته للاستلقاء، وبعد أن يقف مرتين إلىٰ ثلاث مرات عليهما تثبيته في السرير وتهدئته لينام، سيقاتل ويصرخ ويعترض ولكن ينبغي عليهما الثبات مهما كان الوضع مستفزّاً لكي يوضحا له أنهما حازمانْ. وبالتأكيد سيحتاج مصَّاصة لتساعده علىٰ الهدوء علماً أَنَّه لن يتقبّلها بسرور، وما عليه إدراكه هو إصرارهما علىٰ أن هذا وقت النوم.

يصبح لنظام النوم أَهمية جديدة في هذا الوقت، وأَقترح استعمال الثدي أَو زجاجة الحليب كجزء من نظام النوم عند الرَّضيع، ولكن مع التأكيد علىٰ عدم تركه مع زجاجة الحليب في السرير كما ذكرنا سابقاً. ينبغي إرضاعه وهو بين ذراعي أُمّه تهزّه وتغني له لتهدئه، ولكن ينبغي ألا تدعه ينام علىٰ ذراعيها بل ينبغي أَن تضعه في السرير وهو ما زال مستيقظاً وتعطيه غطاء أَو لعبة كي يحتضنها كوسيلة للتهدئة، وتجلس بجواره وتربّت عليه. والهدف هو مساعدته ليطوِّر طريقته الخاصَّة في النوم، وقد يستغرق ذلك وقتاً ولكنه يستحق العناء.

تأخذ تهدئة النفس عند بعض الرضَّع، شكل الاهتزاز، حيث يهتز الرَّضيع بعزم لدرجة قد تجعل السرير يضرب الحائط، ويبدو أَن هذه الضجة تُسعده. ولا أُمانع في هذا الاهتزاز إذا كان سيؤدي لتهدئة الرَّضيع. ويمكن معالجة الضوضاء (أَو الضرر الذي يلحق بالحائط) بوضع قوالب مطاطية لا تتحرَّك علىٰ قوائم السرير. وهكذا يصبح بإمكان الرَّضيع أَن يهتز ويصرخ حتىٰ يُشْبع رغبته ولكن سريره لن يتحرَّك. وطبعاً ستحتاج براغيه إلىٰ الشدّ من وقت لآخر.

بعد أَن يبدأ بالسَّير وينجح في تحقيق تطوّرات حركية كبيرة يصبح الرَّضيع أَقل تشوُّشاً في الليل، ويقلّ الاهتزاز تدريجياً، علماً أَن بعض الرضَّع قد يستمرّون في الهزّ



ليلاً كجزء من نظام استرخائهم وذلك لعدّة سنوات، وهذا ليس دليلاً علىٰ أي شيء مهم، وربما أمكن الاستعاضة عن الهزّ بإعطاء الرَّضيع غطاء أَو لعبة ليحضنها. ولا موجب للقلق إذا لم يفلح ذلك فهو يحتاج لنظامه الخاص إذا كان سيتصرّف باستقلالية أثناء الليل.

مع كل قفزة تطوّر ثمة فرصة لتعلُّم عدَّة أنماط جديدة للذهاب للنوم. ويزداد الأَمر سهولة مرَّة بعد مرَّة، وبخاصة إذا كان الوالدان حازمين، وكلما كبر الرَّضيع وٱزداد مهارة سيلجأ إلىٰ طُرق جديدة ومثيرة كي يحول بين والديه وبين وضعه في السرير، ويتعلّم أيضاً طُرقاً أَكثر فاعلية لتهدئة نفسه، كما يتعلّم كيف يضع حدوداً جديدة لتصرفاته.

كثيراً ما يخبرني الوالدان أَن رضيعهما يبدو وكأنه أَصبح «أَكثر عصبيّة» في الليل، وأُبيِّن لهما أَنَّه ربما يحاول أَن يقول لهما شيئاً، وربما يريد أَن يصرخ. يستطيع قليل من الأَطفال الحد من تصرّفاتهم بأنفسهم، ويحتاج معظمهم دفعاً من والديه، وعند النقطة التي تصل فيها معاناته للنهاية ويصبح أَقل انتظاماً تكون هذه إشارة واضحة لحاجته إلىٰ شخص ما ليهدئه ويقلِّل من توتُّره، وإذا كان كلا الوالدان خارج المنزل طوال النهار، فإنه من الصعب عليهما أَن يكونا حازمين ويبتعدا عن الرَّضيع في الليل، ويمكن للأُسرة بكاملها أَن ترتاح إذا انتظرا حتىٰ يصبح الرَّضيع تعِباً ويرغب في الراحة وعندها يجعلان من وقت النوم وقت حنان ومحبة. وعلىٰ من يعتني به أَثناء النهار أَن يتحاشىٰ تركه لينام فترة طويلة بعد الظهر.

تقول لي الأُمّ أحياناً «إنه يصبح يائساً تماماً، ينبغي أَن أُساعده ليستلقي، إنَّه ينحشر في جانب السرير ولا يستطيع الاستلقاء، إنَّه خائف» وعندما أسأل إذا كان يستطيع العودة للاستلقاء وحده بعد أَن يقف مستنداً علىٰ الأثاث أَثناء النهار؟ تجيب «نعم إنَّه ممتاز أَثناء النهار، يمكنه أَن يستلقي بكل هدوء» وسيعطيني هذا الجواب سبباً لأشرح للأُمّ أَن الرَّضيع لم ينسَ ذلك كلياً أَثناء الليل، فلماذا لا تعطيه دفعاً بسيطاً

وترىٰ إذا كان يستطيع أَن يراوح في الوسط؟ قد يكون مثل هذا التصرّف مع بعض الكلمات المهدِّئة كل ما يحتاجه، وبعد بضع ليالٍ سيعرف الرَّضيع أَن باستطاعته العودة للاستلقاء وحده، فالرضَّع يتعلّمون بسرعة كيف يدمجون مهارة جديدة في دارة نوم حركة العين السريعة، وإذا طَلَب الرَّضيع المساعدة فيمكن للوالدين أَن يوضحا له أنهما موجودان ولكن عليه أَن يعود ليستلقي وينثني وينام.

يسأل الوالدان أَحياناً إِذا كان عليهما ربط الرَّضيع في السرير لمنع هذا الوقوف، ولا أُحب فكرة الربط أَو التثبيت علىٰ الإِطلاق. وبقليل من الصبر والتوجيه سيتعلم الرضيع نظاماً مهماً يلازمه لسنوات، وهذه النقطة المهمّة فرصة للوالدين ليتعلما كيف يساعدانه كي يحقِّق استقلاليته ليلاً.

الطعام

لا يعفي وقت الطعام من طغيان القوة الحركية. تقول الأُمّ «لا يريد أَن أُطعمه بعد الآن، إِنَّه يرفض تقريباً كل شيء أُقدِّمه له، إِنَّه يقفز في كرسيه إلى الأعلىٰ والأسفل» وكالعادة فالخطة الأمثل هي ألاّ أُهاجم بل أُساعد، لذلك أُعطي الأُمّ الوصفات التالية: استفيدي من أَصابع الرَّضيع وفضوله فكلما ازدادت كمية الطعام التي يأكلها وحده كان ذلك أَفضل، وبينما تعملين حوله دعي أَمامه أنواعاً عدة من الأَطعمة الهامّة، بما فيها البروتينيات (بيض ـ جبن ـ لحم) حبوب مطحونة، فواكه وخضار، وأَعطيه قليلاً من الفتات الناعِمة من وقت لآخر وأبقي بعيدة عن الوجبة، فهو يفضِّل أَن يأكل حسب خياراته وأن يأخذ كامل الوجبة وحده، وقد يدعكِ تطعمينه بعض الأَطعمة الليِّنة بينما ينشغل بإطعام نفسه بكلتا يديه، وقد لا يدعك. ففي هذا الوقت يحتاج لتناول معظم الوجبة بنفسه.

وعوضاً عن العراك معه لإِبقاء كوب من السوائل بوضعية مستقيمة، دعيه يحمل كوباً، ولأنه غالباً ما يقلبه رأساً علىٰ عقب فضعي فيه رشفة من السائل في كل مرة، وسيكون مبتهجاً جداً إِذا شرب وحده، هذا إِذا اَستطاع فعل ذلك. فهو يتمتع باستعمال الكوب أَو الحافظات البلاستيكيّة ذات الأنبوب التي تشبه الكوب الحقيقي.

لا يتمكّن الرَّضيع من السيطرة الكاملة علىٰ الملعقة قبل النصف الثاني من السنة الثانية ولكن تقليد الأكل بإمساك واحدة مع الصخب والضجيج المصاحِب يشكّل متعة للرضيع بسنّ تسعة إلىٰ عشرة أشهر، وأُكرِّر ثانية دعيه يحمل ملعقة بينما تنجحين بإطعامه بملعقة أُخرىٰ.

قد تدفع المثبطات الجديدة الوالدين للتفكير بالفطام، ويظن بعضهم أن الانتظار لفترة أطول يجعل الرَّضيع أَكثر سلبية تجاه ترك الثدي أَو الزجاجة، وأنا لا أُوافق علىٰ ذلك، فعندما يُظْهِر الرَّضيع رغبته في الترك علىٰ الأَهل حتماً مسايرة رغبته، وليس هناك سبب حقيقي، حسب معرفتي، يدعو للتصرّف علىٰ نحو آخر، وبالتأكيد ليس هناك وقت حتمي يكون فيه الفطام أَسهل، أَو وقت جيد لن يتكرَّر مرة ثانية. هناك عدَّة أَوقات أَثناء تطوّر الرَّضيع يكون اهتمامه فيها بتعلّم أَشياء جديدة أَكثر من اهتمامه بالرضاعة من الثدي أَو الزجاجة، فالطعام يمثِّل مرتبة ثانية في عدة أَوقات، وكخلفية لهذا الاندفاع نحو الاستقلالية قد يكون من الخطر الاستمرار في نظام الإرضاع المحبّب الدافئ الأَمين. إنّ كل الأَطعمة الصلبة التي يأكلها وحده تدعم استقلاليته، فلماذا لا ندعه يعود لأخذ الحليب ونتأكّد أَنّه يأخذ كفايته بهذه الطريقة؟ باستثناء الإرضاع الصناعي لا يمكن أَن تكون الوجبات لرضيع بعمر تسعة أَشهر طويلة ومتأنية، فعندما يبدأ بالقفز إلىٰ الأعلىٰ والأَسفل ويتوقف عن الأكل، فكأنه يقول أَنّه قد ملّ، وعلىٰ الوالدين أَن يرفعاه من كرسي الأكل مباشرة ويتوقفا عن التحايل عليه ليأكل أَكثر، وينبغي ألاّ يُعطىٰ طعاماً بين الوجبات، إذْ أَن تركه ينتظر حتىٰ الوجبة التالية سيعلّمه نظام أَوقات الطعام.

عندما يسألني الوالدان عن فطام الرَّضيع أَنصحهما بالبدء بتقليل الرضعات من الثدي في منتصف النهار، وليتركا رضاعة الصباح والمساء حتىٰ النهاية وليتأكّدا من أخذه كفايته من الحليب عن طريق الكأس (16 أونصة) عندما يُفطم عن الثدي، لأن الحليب من الثدي سيتناقص بمجرد البدء في الفطام ولا يمكن الاعتماد عليه بعد ذلك. وإذا رغبت الأُمّ في الاعتماد علىٰ رضاعة الصباح والمساء من أَجل الحفاظ علىٰ الحميمية والحنان، فعليها ألاّ تتردّد في ذلك حيث يشكّل هذا بداية ونهاية جميلتين للنهار، وأَنصح مرّة ثانية بعدم وضع الرَّضيع علىٰ الذراعين حتىٰ ينام بل

ينبغي وضعه علىٰ السرير عندما يهدأ قبل أَن ينام، ثم عليه هو إتمام الأَمر (للحصول علىٰ نصائح مفصَّلة من أُمّهات خبيرات بالفطام اُنظر هيگنز في المنشورات).

التعلُّم

تؤدي الاستقلالية الحركية الجديدة لضرورة تعلُّم مفهوم الخطر. فمثلاً، مباشرة وبعد أَن يتعلّم الرَّضيع الزحف يتعلّم أَنَّه قد يؤذي نفسه إذا زحف نحو حافة سطح ما. اُستخدم الباحث الشهير في تطوّر الأَطفال روبيرت إمدي Robert Emde وزملاؤه هذا الإدراك لمعنىٰ الحافة أَو الصخرة لتصميم تجربة رائعة تختبر موضوع «المرجع»، فقد أظهروا أَن الرَّضيع عندما يتّخذ قراراً فهو يستند إلىٰ تلميح من والديه، بمعنىٰ أَنَّه «يرجع» إلىٰ موافقتهما أَو عدمها، فإذا سُمح له بالزحف علىٰ سطح پلاستيكي شفَّاف مع منظر «صخرة» تحته، نجد أَنَّه يقف عند حافة الصخرة، برغم أَنَّه يستطيع الزحف إلىٰ الأَمام بأمان، فقد تذكّر إمكانية سقوطه عن سطح الطاولة ولذلك أَوقف نفسه علىٰ السطح الپلاستيكي، فإذا وقفت أُمّه أَمام المنضدة وأعطته إشارات بوجهها نجد أَنَّه يراقب ذلك، فإذا ابتسمت له يستمر بالزحف عبر ما أدركه كخطر. أَمَّا إذا عبست ونظرت إليه محذِّرة، فسيتوقف عن الزحف. توضح هذه التجربة قدرة الرضيع علىٰ الاستعانة بوالديه في إجراء محاكماته للأُمور المهمّة ويستقبل كل أنواع التلميحات سواء تعابير الوجه أَو الإشارات أَو الكلمات لتساعده علىٰ تقدير تصرّفاته واستيعاب ما تعنيه هذه التعليمات له.

لعبة «البصبصة» أَو اللعب المتكررة الأُخرىٰ كالضرب علىٰ الجبهة مرة تلو أُخرىٰ هي طريقة يبدأ فيها الرَّضيع بتجربة وتطوير التوقُّع، فإذا بدأ اللعب بالضرب بلطف علىٰ جبهة الرَّضيع وبانتظام، نجد أَنَّه يغمض عينيه عند كل ضربة، فإذا تغيّر تواتر الضربات قليلاً سيغلق عينيه في الوقت المتوقّع للضربة منتظراً حدوثها، وعندما لا تأتي سينظر نحو الأعلىٰ باتجاه من يلاعبه ويقهقه، لقد تطوّر حسّ توقّعه ويحب أَن يختلف معه.

يتحوّل إدراك ديمومة الأَشياء (وجود الأَشياء برغم أَنَّه لا يراها) إلىٰ إدراك

ديمومة الأَشخاص (إذا ذهب والداي إلىٰ غرفة أُخرىٰ فإنهما لا يزالان موجودين). وتظهر لعبة «البصبصة» واللعب الأُخرىٰ التي تتضمّن إخفاء بعض الأَشياء أَو الأَشخاص هذه الفكرة، وبالاستمرار بهذه الألعاب المتكرّرة مرة بعد أُخرىٰ يُتقن الرَّضيع ذلك ويعلم أَنّه يستطيع السيطرة علىٰ اللعبة وتحريكها، ولم يعد لديه سبب للخوف من إعطاء أَي شيء لأنه يعرف أَنّه سيرجع ثانية، ولعبة «البصبصة» ولعب الإخفاء الأُخرىٰ أَكثر إثارة لأنها تتضمّن أَشخاصاً، وتطوّر الثقة في المحيط مرتبطة وعلىٰ نحو وثيق مع اكتمال تطوّر إدراك ديمومة الأَشخاص والأَشياء، وسيختبر الرَّضيع في هذه الألعاب الانتظام وكسر الانتظام ويضحك لذلك. فإذا كسرنا نظام اللعبة، سينظر إلينا ويكشِّر، وفي ذلك تضمين لحسّ الوقت. وتهيء هذه الألعاب الطريق لتطوّر التواصل والكلام ومشاركة تواتر المحادثة فيما بعد.

إنّ ألعاب التظاهر «كالتصفيق» و«باي باي» وسواها تقدِّم للرضيع فرصة ليلعب مع الكبار. والإثارة في هذه اللعب تأتي من موافقة هؤلاء الكبار، فهذه لعبة يلعبها الجدود ويضربون علىٰ وتر مهارة التقليد الجديدة عند الرَّضيع، وهي واحدة من أَقوىٰ أَشكال التعلُّم التي يمتلكها في هذا العمر.

يجرِّب الرَّضيع عدَّة أصوات جديدة مثل «غا، غا» «ما، ما» «با، با» «باي، باي» ولكنها ليست بالضرورة مرتبطة بمعنىٰ ما، فهو يكتشف أصوات الكلام فقط، وفي السرير يستطيع ترديد الحروف، وتغيير إشاراتها، أَو قد يجرِّب أصواتاً جديدة أَو مقاطع كلمات ويردِّدها مراراً وتكراراً، وقد يستعملها ليستدعي والديه، فالبكاء ليس وسيلته الوحيدة الآن، وعندما يبدأ بالتلاعب بوالديه سيزيد من تأثير البكاء بإضافته الألفاظ أَو الإيماءات.

السَّببيَّة: موضوع جديد يكاد يبدأ بالظهور عند الرَّضيع بعمر التسعة أَشهر. كيف تحصل الأُمور؟ ماذا يجعل العربة تسير؟ بهذا العمر يكون الاكتشاف عند الرَّضيع مرتبطاً بالجهد، فيدفع العربة كي يجعل الدولاب يدور، وقد يدفعها أَمامه ثم يلحق بها، وهذا مثال لما قد يفعله ليكتشف مجاله ويسيطر عليه، وفي مرحلة ما سوف يقلب العربة ليفحص دواليبها، وكأنه يريد معرفة الطريقة التي تسير بها، وذلك في الوقت الذي يتعلّم فيه كيف يمشي.



توقُّع النجاح والفشل: في عمر تسعة أَشهر يمكننا أَن نعرف من تصرّفات الرضيع إِذا كان يتوقع أَن ينجح أَو يفشل في المهمات التي يسعىٰ إِليها أَو التي يريده الآخرون أَن يقوم بها، ونقوم في مستشفىٰ بوسطن للأَطفال بتقويم رُضَّع لا نعرف عنهم إِلاَّ القليل، وعندما نعطي الرَّضيع شيئاً ليفعله حسب جدول تقويم الرضَّع الذي نستعمله، نراقب تصرفاته لأنها تُعتبر لغته التي يَتَعامل بها معنا. مثلاً يمكننا أَن نعرف الكثير عن الرَّضيع من اختبار بسيط، كأن نعطيه مكعبين من نفس الحجم، فالرَّضيع الذي يتوقع أَن ينجح في الأُمور الجديدة سيقبض عليهما، ويضع أحدهما في فمه ويمسحه بشعره، وغالباً ما يرميه أَرضاً ليرىٰ إِذا كان أحد الكبار سيلتقطه ويعيده له، وأَخيراً وبعد كثير من الاختبارات ومحاولات الاكتشاف سيضع الاثنين معاً وكأنه يوضح لنا أَنَّه يعرف أنهما من قياس واحد، وبعد ذلك سينظر بأبتهاج وفخر نحو الشخص الذي يفحصه متوقعاً المديح.

وبالعكس، فالرَّضيع الذي لا يتوقع النجاح قد يأخذ المكعبين بكل طاعة وانصياع، ولا يلعب بهما كثيراً وكأنه يشعر أَنَّه ما من أحد يهتم. يضع الاثنين قرب بعضهما موضحاً أَنَّه قادر علىٰ ملاحظة تساوي قياسهما، ثم يدفعهما بعيداً، وينظر نظرة منكسرة نحو من يفحصه وكأنه يُعبِّر عن شعوره بالفشل ويقول «اضربني، لا أَستطيع فعل ذلك، أَستحق الفشل»، فيما بعد وفي عمر اثني عشر شهراً فإِن نفس الرضيع قد يُسْقِط أرضاً أحد المكعبات بعد أَن يضعه فوق الآخر وكأنه سقط صدفة، وينظر نحو الأعلىٰ بنظرة الانكسار ذاتها وتعبير العجز نفسه، وفي عمر الخمسة عشر شهراً سيتعثّر وينظر نحو الفاحص بنظرة الضعف التي تعبّر عن الفشل وعدم توقُّع النجاح.

لا نعلم في هذا العمر إِذا كانت توقعات الفشل هذه تأتي من الرَّضيع نفسه أَو بتأثير من محيطه الخارجي، فإِذا كان محيطه مشوَّشاً ولم يُكافأ مطلقاً عند أَي نجاح، نعلم أَن السَّبب هو المحيط الذي لم يشجعه أبداً علىٰ النجاح، أَمَّا إِذا كان الأَمر عكس ذلك فعلىٰ الوالدين وطبيب الأَطفال التدقيق أَكثر في أَمره فقد يعبّر ذلك عن

وجود صعوبات لديه في دمج المعلومات كي يتمكّن من تعلُّمها، وقد يكون لديه إعاقات في التعلُّم وهو غير قادر علىٰ استيعاب الإشارات ودمجها والاستجابة لها دون عناء، أو قد يكون شديد الحساسية وانتباهه مشوّش. والطفل الذي لا يستطيع الاستمرار في عمل شيء ما مدة كافية أو الذي لديه إعاقة عصبية حركية خفيفة، يستطيع أن يعبّر من خلال تصرّفاته عن الأعمال التي يجدها صعبة ويتوقع لنفسه الفشل فيها، ومثل هؤلاء الأطفال يحتاجون لمساعدة طويلة وصبورة تحترم ضعفهم، ويمكن التغلّب علىٰ هذه الإعاقات مع الوقت إذا كان هناك تفهُّم لوضعهم. وأكثر الأمور أهمية عند من يعاني من إعاقة تعلُّمية أو عند ذوي الإعاقات الخفيفة هو الشعور بالضعف وتوقّع الطفل الفشل لنفسه، وإذا كان بإمكاننا معرفة الاضطراب باكراً فقد نستطيع منع هذه العواقب الوخيمة. أُراقب الرضيع في هذا العمر كي أُلاحظ ما يُظهره من إثارة داخلية أو علامات نجاح عندما يتصرف تجاه مشكلة ما.

التطلُّع إلى الأمام

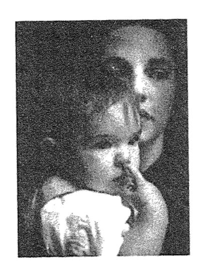
الطعام: يحتاج الرَّضيع من الآن فصاعداً إلىٰ الانضباط في الطعام أكثر فأكثر، وعندما أُؤكد للوالدين علىٰ ذلك ستقول الأُمّهات بخاصة «ينبغي أن أُعطيه تغذية كاملة» ويجب أن يتذكّر الأهل أن الطعام في هذا العمر ليس أهم شيء فالرَّضيع يحتاج للتقليد وللاكتشاف ولبدء تعلُّم رفض وجود الأولويات، وفي عمر السنة ينبغي أن يستطيع السيطرة علىٰ الموقف، وأحثّ كلا الوالدين على إعادة النظر في أي محاولة للسيطرة علىٰ إعطاء الوجبة، وليجعلا منها وقت تعلُّم ولعب. عندما كان عمر ابنتي الأُولىٰ سنة كاد رفضها للطعام أن يصيبني بالقرحة المعدية، وقد تعلّمنا أن ندعها تأكل وحدها. بعد ذلك أصبح بإمكانها أن تشاركنا وقت الطعام، أو أن تلعب قرب المنضدة وليس فوقها. وليس بالإمكان توقُّع الكثير في هذا العمر فيما يخصّ التصرّفات أو «التغذية الكاملة» ومن المهم جداً للطفل في هذه المرحلة أن يبدأ بتعلُّم تناول الطعام وحده، والمشكلة لمعظم الوالدين أن الطعام كان له أهمية كبيرة في ماضيهما، ومن الصعب عليهما ألاّ يمارسا هذا الضغط علىٰ رضيعهما.

النوم: أُنبّه والديْ الرَّضيع ذي التسعة أشهر أن عليهما توقّع استيقاظه ليلاً مع

كل تطوّر حركي جديد كالوقوف والتجوّل والمشي، فتعلُّم هذه الأُمور مُثير جداً. وكما رأينا سابقاً يَحمل الرَّضيع معه أَثناء الليل الإثارة والحنق، ويظهر هذا علىٰ السطح في مرحلة النوم الخفيف، وعلىٰ الوالدين أَن يستعدّا لتأسيس نظام يريحه علىٰ أَن يكون حازماً في نفس الوقت ويساعد الرَّضيع علىٰ العودة وحده للنوم في كل دورة. وأَنصح باستعمال الأسلوب المُسْتَخْدَم في حالات الفراق المرتقبة، فيجري تنبيه الطفل أَن وقت النوم أَو قيلولة بعد الظهر قد حان وعندما يعترض يُهدهد مع الإِيماء بأن الأَمر جاد.

التعوُّد علىٰ استعمال المرحاض: قد تكون لاحظت أحد أَسباب المشكلات فيما يخصّ التعوُّد علىٰ استعمال المرحاض: وهو الضغط الذي يتعرَّض له الوالدان من المحيطين بهما كي يدرِّبا الرَّضيع باكراً علىٰ ذلك. وحيث أَن الهدف هو أَن يدرِّب نفسه، لذلك فلا لزوم مطلقاً للبدء في هذا العمر، وإذا فعلت فإنك في الحقيقة تُدرِّب نفسك أَو تُدرِّب مصرَّة الرَّضيع كما كان يفعل الأَهل في السَّابق عندما لم تكن خدمات الفوط متوفِّرة كما هي الآن. وأُحذِّر الوالدين أَنَّه ربما وصلهما بالبريد أصيص التغوّط كهدية لعيد الميلاد الأول للرضيع من أحد جدوده، وهذه الهدية تُشعرهما بالذنب لأنهما لم يفكِّرا بذلك حتىٰ الآن وتحمل لهما رسالة غير مكتوبة، فالوقت قد حان للبدء، وهذا ليس صحيحاً. علىٰ الوالدين عندما تصل هذه «الهدية» شكر من أَرسلها وإِخباره بأن لديهما خطة لهذا الأَمر فعندما يصبح عمر الرَّضيع سنتين سيكون مستعداً لفعل ذلك وحده، والخطة ينبغي أَن تكون الانتظار حتىٰ ذلك الوقت حيث يصبح الأَمر سهلاً ويتم دون مشكلاتٍ. وإذا أُعطي الوالدان اقتراحات أُخرىٰ فعليهما تجاهلها والإِفصاح عن وجود أُمور كثيرة أُخرىٰ يهتمان بها في هذا الوقت.

الفراق: يصبح الفراق في الأَشهر القليلة القادمة أَكثر صعوبة، وعلىٰ الوالدين التأكُّد من تهيئة الرَّضيع في كل مرة ينبغي عليهما فيها الذهاب بعيداً، في البدء يُترك لفترة قصيرة فقط ومع شخص يعرفه، وعند العودة عليهما إِعلامه بعودتهما، وتدريجياً يزداد هذا الوقت، وبذلك تمر هذه المرحلة التي يمكن أَن تكون رهيبة. في مرحلة التطوّر هذه يطوِّر الرَّضيع قدرته علىٰ الاستقلال والتحرُّك بعيداً وأَثناء ذلك يصبح أَكثر اتّكالاً. وكل المراحل الانتقالية أَصبحت الآن أكبر لأنها شُحِنت بكثير من التطبيقات،



فعندما يكون الرَّضيع في دار حضانة نهارية سيكون تركه صباحاً أمراً صعباً وهذه بادرة تسبق تكوُّن الاستقلالية عنده، وهذا وقت جيد لتقويم طريقة تعامل الحاضِنة مع الرَّضيع، فليحضر الوالدان في أَوقات غير متوقعة وليلاحظا إِذا كان سعيداً أم لا، وإِذا كان الأَشخاص الموجودون متفهّمين لدارات نظامه سواء في النوم أَو اللعب أَو الطعام وسواها، وعند ذلك قد ينظر إِليهما هل يستجيبان بحنان ويرمقانه بلطف وعناية؟ إِذا كان الأَمر هكذا فسيساعدهما ذلك علىٰ تحمُّل الفراق وإِلاَّ فقد يكون الوقت مناسباً لإِجراء التغيير.

في نهاية اليوم ينبغي أَن يُثابر الوالدان علىٰ تمضية وقت حميم مع الرَّضيع، ربما في كرسي هزّاز، فيتلاشىٰ ألم البُعد عنه، علماً أَن الأَمر سيبقىٰ جزءاً من العناية به، وملاحظة هذه المشاعر ستقرّب بينه وبين والديه أَكثر.

الأمان: ينبغي أَن تُراجع إِجراءات الأمان دورياً مع كل مرحلة تطوّر جديدة، وبخاصة مع النجاحات الحركية الجديدة، والوالدان بحاجة لإِعادة النظر في كل ما فعلاه سابقاً، ومعظم مستشفيات الأَطفال ومتاجر الألعاب لديها كتيبات تبحث في وسائل الأمان وتنبّه الوالدين لكل المخاطر التي قد تكون غابت عن أفكارهما. (انظر أيضاً مستشفىٰ بوسطن للأطفال، موسوعة صحة الطفل في المنشورات).

9

سنة واحدة

يستحق وصول الرَّضيع إلى نهاية السنة الأولىٰ الاحتفال، ويحوي كل أَلبوم صُوَر عادة صورة لطفل نَضِر في عامه الأول وهو يهم بالعبث بقالب كاتو ذي شمعة واحدة، ويستحق عيد الميلاد هذا أَن يُستمتع به لأنه يمثِّل مرحلة هدوء تسبق العاصفة، فجميع تصرّفات الطفل تمر بفترة غير منتظمة قبيل قفزة التطوّر التالية، فقبل المشي مباشرة يبدأ الرَّضيع البالغ من العمر سنة بالاستيقاظ كل أَربع ساعات في الليل، ويصرخ كلما ابتعد والداه عنه، والحقيقة الخفيَّة هي أَنَّه يريد أَن يكون هو من يخطو بعيداً، وكل تصرّف قد يجلب معه موجة من الغضب والإحباط وكذلك الحال عند كل مواجهة أَو طلب، ويُثار كل هذا الهياج بسبب وجود هدف جديد، وهو المشي وكذلك تحقيق الاستقلالية.

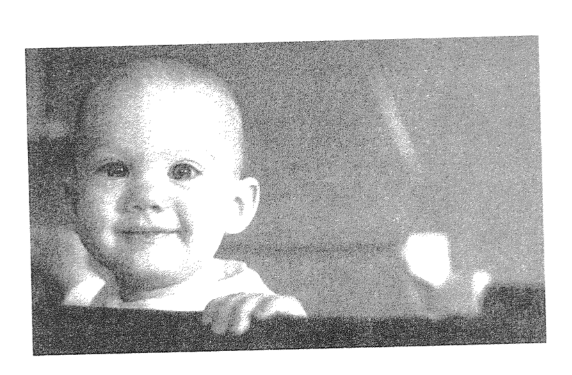
أَتَذَكَّر أُسرة سأدعوها باسم أُسرة لوري، حضرت إلى موعد ابنتها البالغة من العمر سنة واحدة، ومن داخل غرفة المكتب عرفت أنهم قد وصلوا، فخرجت إلى غرفة الانتظار كي أُحييهم ولكني قُوبِلت بزعقة معارضة شديدة، فقالت الأُمّ بخجل «كانت دانا تحب دوماً أَن تحضر ولكن في الوقت الحاضر نجد أَن كل شيء جديد يولّد لديها هذا النوع من رد الفعل العاصف» وعندما أجلسها والداها هدأت، ثم رأت

حوض السمك، مما جعلها تتحرَّك بسرعة الصاروخ، وشعر والدها بضرورة نزع بعض ثيابها الخارجية فركض خلفها، وإذا بها تزحف أَسرع منه، وصرخت بشيء من السرور وذلك لنجاحها في جلبه نحوها، وما إن شعرت بأنه يريد أَن يفعل «شيئاً ما» حتىٰ عادت لصراخها المعارِض، بعد أَن نزع قبعتها ومعطفها الخارجي تركها تذهب، وبدأت مرة ثانية تسعى نحو حوض السمك، وفي هذه المرة سحبت نفسها عالياً باتجاهه، ولكنها، وبسبب هياجها، تعثَّرت ووقعت إلىٰ الخلف، وأُصيب رأسها بضربة، وبكت، وهرع الوالدان وهما يظنّان أَنَّها قد تأذَّت، ولأني رأيت ما حصل أَستطيع أَن أُؤكد من ملامح وجهها المترقِّبة ومن نظرات عينيها المتيقِّظة أَنَّها لم تُصب بضرر وإن كانت مُحبطة، فسحبتها ثانية لأُساعدها علىٰ الوقوف وكانت قد هدأت كلياً وقد بدت مسرورة بنفسها.

عندما شعرت أَني أُساعدها نظرت إليّ لتعرف ما إذا كنت أنظر مباشرة إليها في الوجه، وقد كنت مستعداً لذلك وأَعرف أَنَّه عليّ النظر إلىٰ الجهة المقابلة فالطفل بعمر السنة وهو علىٰ حافة الشعور بالاستقلالية، يصبح تخيّله لكل تدخُل في ذروته، ويثير التطفّل علىٰ عالمه الخاص بالنظر مباشرة في وجهه الشعور بضرورة حماية نفسه. نظرت لما وراء دانا، فهدأت وظننت أن ذلك يُعتبر استجابة منها، فقلت «مرحباً دانا» وهنا شَعَرْت بتصلّبها، وبدأت تنشج ثانية، فعرفت أَني قد تسرّعت، لذلك ابتعدت، مما جلب انتباهها، فابتدأت تتبعني. وهنا عرفتُ أَنَّه أَصبح بإمكاننا أَن ندخل إلىٰ مكتبي دون عاصفة نارية معارِضة. عندما أَفحص طفلاً بهذا العمر في مكتبي أُريده أَن يبقىٰ سعيداً أَثناء الفحص، لذلك أَطلب من أحد الأبوين أَن يضعه في حضنه، وأن يخلع عنه ملابسه وهو هناك، وأَتركه دون أَن أدنو منه، إلىٰ أَن أَشعر أَنَّه قد استرخىٰ وبدأ يلعب باللعب الموجودة علىٰ المقعد المجاور له، وفي تلك اللحظة ودون أَن أَنظر في وجهه يمكنني الاقتراب منه، وأَجلس علىٰ الأرض بحذر تجاه حضن والديه، وأَنظر وراءه متجاوزاً إياه. يتصلّب الرضيع عند اقترابي منه، بينما أَستمر أنا في هذه الأثناء بالكلام مع والديه، وأُعطي الرَّضيع شيئاً يحبّه كمنديل أَو لعبة وإذا لم يكن معه شيء أعطيه لعبة من مكتبي ليحملها، وعندما يتقبّلها ويبدأ بالاسترخاء أبدأ الفحص، فأضع سماعتي علىٰ يدي والديه ثم علىٰ ذراعيهما، ثم علىٰ اللعبة فإذا لم يتحفّز كثيراً

أجرؤ علىٰ وضعها عليه لبرهة قصيرة ومن ثم أنقلها بسرعة إلىٰ اللعبة أو أحد الوالدين مرة أُخرىٰ، وأستمر في هذه اللعبة محاوِلاً التواصل معه من خلال والديه واللعبة مرات متكرِّرة حتىٰ يبدأ بالاسترخاء، وعندما يفعل أستطيع بالتدريج فحص صدره وقلبه، وبطنه، دون أن أدع له مجالاً ليقبض عليّ متلبساً بالنظر في وجهه.

قد يكون فحص أُذني طفل بعمر سنة مزعجاً جداً، لذلك أفحص أُذني اللعبة أولاً ثم أذني أحد والديه وفي النهاية أسأل الوالدين كي يديراه لجهة واحدة محيطين بساعده الخارجي وأجعله يرىٰ آذان والديه وهي تُفحص، ثم أفحص أُذنه بسرعة وبعد ذلك أفحص أُذن اللعبة مرة أُخرىٰ، وأسأل الوالدين كي يديراه للجانب الآخر، وأنظر في أُذنه الأُخرىٰ، بعد ذلك أُريه كيف يمكنه فتح فمه، فأطلب من أحد الوالدين أن يفتح فمه واسعاً وأن يقول «آ آ آ ه» وأن يخرج لسانه للخارج، وكثير من الرضَّع سيقلّدون والديهم ويقلّدوني، عند فشل عمليَّة التقليد أطلب من أحد الوالدين أن يُجلس الطفل في حضنه مواجِهاً لي، وأن يضع ذراعاً تحت كل من ذراعَيْ الطفل، ويصبح رأس الطفل مثبتاً بالكامل بين ذراعَيْ الوالد وهنا يمكنني فتح فمه بسرعة بخافض اللسان حيث أفحص حلقه ثم أُخرجه بسرعة.



عندما تسير الأُمور كما خطّطت لها، لا يبقىٰ هناك سبب عند الرَّضيع للاحتجاج ويتقبّل مناورتي ويُدرك أَني أحترم تخوّفه من تطفّلي عليه. إن استخدام عمليَّة التقليد مع الوالدة أو الوالد، أو مع اللعبة تكون مثيرة لدرجة أنَّها تستقطب اهتمام الرَّضيع وتَحُول دون خوفه، ولن تضيف هذه المناورات أكثر من خمس دقائق لمدة الفحص، والأَمر يستحق هذا، فقد حافظت علىٰ سرور الطفل بالمجيء إلىٰ مكتبي، وعندما يكون مسروراً، يمكنني التعرّف علىٰ كيفية لعبه وأَستطيع تقدير درجة تطوّره بينما أتحدَّث مع والديه. ولأني لاحظت سابقاً في غرفة الانتظار مهاراته الحركية، فيمكنني تقدير احتمال وجود تأخُّر حركي، وكذلك بمراقبتي تعامل الوالدين معه يمكنني أن أُقدِّر عمق العلاقة بينهم وحين أَصل إلىٰ مرحلة الفحص أكون قد علمت الكثير عنه وعن والديه وعن كيفية تواصلهم مع بعضهم البعض.

غالباً ما يكون أول سؤال في هذه الزيارة عن «تشوّش» الطفل الجديد والمفاجئ «إنه يسبِّب لنا الحزن، في كل مرة نريد أَن نفعل أَي شيء، فهو يريد أَن يكون هو من يعطي جميع القرارات، ولا نستطيع تحمّل ذلك». عندما يكون الأَمر كذلك أَستطيع أن أَرىٰ ولادة بدء الشعور بالاستقلالية عند الرَّضيع، وبالنظر إلىٰ الوراء نجد أَن السنة الأولىٰ تبدو سهلة، حيث يدخل الطفل مرحلة جديدة بالكامل، وعندما يقاوم الرَّضيع يتعجّب والداه «هل هذا هو حال كل الأَطفال بعمر السنة؟ لم يذكر أَحد من أصدقائنا ذلك، لقد شعرنا وكأَنا قد أنجبنا وحشاً» وعندما يعبِّر الوالدان عن مخاوفهما تجاه هذا الإِزعاج الجديد، يريحهما إِيضاحي بأن ذلك يشكِّل جزءاً من تطوّر الرَّضيع.

لا يطوِّر جميع الأَطفال الاستقلالية علىٰ نحو مفاجئ ومثير، ولكني أُسر دائماً عندما أَرىٰ أنهم قد فعلوا ذلك، ويشكِّل هذا نقطة مهمة حقيقيَّة تمكّن الوالدين من إدراك ما يمثِّله ذلك من تقدُّم. إنّ تطوّر الاستقلالية شيء طبيعي وصحّي برغم أَنَّه يعني أن التعلّق العاطفي الذي ظهر في السنة الأولىٰ من العمر قد انتهىٰ، والمعركة التي يخوضها الطفل ليعبِّر عن نفسه وليجد حدودها الخاصَّة، تحتاج إلىٰ عدة سنوات، وهذا النوع من الأَطفال يرينا بكل وضوح أَن باستطاعته القيام بذلك، وقد لا تصدّق أَن ذلك يصبح أَسهل علىٰ المدىٰ الطويل، فالطفل ذو الشكاوىٰ الكثيرة لا بُدّ أَن يتمرّد في النهاية، وبذلك يصبح الأَمر أَشد قسوة.

عندما توجد هذه الاستقلالية الجديدة سيشعر الوالدان بالقلق والخوف من إِفساد الرَّضيع، والحقيقة أَن الرَّضيع صاحب الشخصية المستقلَّة وبعمر سنة واحدة ليس رضيعاً فاسداً، وكما رأينا سابقاً فإِن الطفل المفسَد هو الذي لا يعرف متىٰ عليه أَن يلزم حدوده، فهو لم يتعلّم الانضباط، ولا أين تقع حدوده، ولا متىٰ ينبغي أَن يتوقع حدوداً من الآخرين، والسلوك الذي نسمّيه إِفساداً هو طريقة الطفل لطلب معرفة الحدود، والتي يدرك بالفطرة أَنَّه يحتاج إِليها. والتعامل الجدِّي وإِيضاح الحدود يساعد طفلاً كهذا، ولكنه لا يستطيع الحدّ من الاضطراب الذي يحدث عادة في السنة الثانية من العمر. وعندما يتجاوز الطفل التشتّت والخوف اللذين ينتجان عن ترسخ الاستقلالية، سوف يصبح أَكثر انتظاماً، وسيزول هياجه، ولكن حاجته للانضباط تستمر، وسوف نبيِّن ذلك علىٰ نحو أَكثر تفصيلاً عندما نتحدَّث عن الأَشهر القادمة.

المهارات الحركيَّة

في وقتٍ ما من أول السنة الثانية، وأَحياناً قبل ذلك، يحبو الوليد ويتفتح أَمامه عالم الاستقلالية. وبتعجله المشي يعاني الطفل من اضطراب عنيف، هل أَستطيع الاعتماد علىٰ نفسي؟ وهل أُريد حقاً ذلك؟ هل أُريد أَن أَمشي بعيداً؟ أم لا أُريد؟ هل ينبغي علي أَن أَفعل ذٰلك بطريقة والدي أم يمكنني أَن أفعله بطريقتي الخاصّة؟ ولا توجد أَي فترة أُخرىٰ في حياة الطفل ملأى بمثل هذه الأسئلة المتلوية، حتىٰ ولا في فترة المراهقة، برغم أَنَّها مرحلة اضطراب مماثِلة. والصراع الداخلي بين هل سأكون أم لا؟ هل سأَفعل ذلك أم لا؟ يكون شديداً لدرجة أَنَّه قد يستمر سنة أَو سنة ونصف، وفي بعض الأَحيان عندما لا يوجد من يهتم، فإِن الطفل الحابي قد يستلقي علىٰ الأرض ويصرخ بصوت يشقّ الصدر ويهتاج بشدّة ريثما يقرِّر هل يمر عبر الباب أم لا؟ وقد تبلغ ثورات المزاج هذه ذروتها خلال السنة الثانية أَو الثالثة، كجزء من هذا الصراع الداخلي. وبالتأكيد سيلوم الوالدان نفسيهما، وليس عليهما أَن يفعلا ذلك، فثورات المزاج هذه تعكس نزاعاً داخلياً، وقد يثيرها الوالدان، ولكن بالتأكيد ليس تصرفهما سبب هذه الثورة، ولا يستطيعان مساعدة الطفل الحابي علىٰ التخلّص منها.

يبدأ هذا الاندفاع في سبيل تحقيق الاستقلالية، مع السلبيَّة التي ترافقه، عادة مع المشي، ويشير ذلك إلىٰ نقطة شديدة الأَهمية، فهو قفزة غير عادية للطفل، وتحدٍّ متعب لوالديه، وعندما يدرك الوالدان ماذا يخبئ المستقبل يصبح باستطاعتهما التخلّص من كثير من الأَزمات، ويصبح التداخل القوي بين تطوّر المهارات الحركية وبين التطوّر النفسي واضحاً. وقد أَخبرتني أُمّهات الرضَّع الحابين والعاجزين عن التحرّك وكأَنهم في قالب ثابت أَن هؤلاء الأَطفال كانوا مندفعين ومتشوّقين إلىٰ أَن تمضي فترة عدم الحركة، وعندما يقفون علىٰ أَرجلهم تتغير فكرتهم عن عالمهم، فليس هناك مزيد من الانصياع، أَو من طُرق السرور السهلة، كأَن الحابي يقول عند المشي «أستطيع المشي بعيداً وبإمكاني أَن أَعود وما الذي يحصل إذا فعلت ذلك؟ أَستطيع التحكّم بمصيري، ولكن ماذا أُريد؟».

لا تحصل القدرة علىٰ المشي دفعة واحدة، وخلال السنة بكاملها، كان الطفل يقوم بالتدريب، وبتجربة مقومات المشي، وكما ذكرت سابقاً فإن منعَكَس المشي موجود منذ الولادة، ويستمر لعدة أَشهر، ويندمج مع كثير من المهارات الحركية التي تظهر مرة أُخرىٰ، ولمّا كانت الحركات الإرادية ممكنة في النصف الثاني من السنة الأولىٰ فإن منعَكَس المشي يزول ليحلّ الزحف والدبيب محله. وقبل أَن يختفي نهائياً في حدود الخمسة أَشهر، نجد أَننا، عندما نسحب الرَّضيع ليجلس، غالباً ما يشد جسمه محاوِلاً الوقوف، مع ابتسامة عريضة علىٰ وجهه تعبِّر عن الإثارة المتكوِّنة لديه بسبب تمكّنه من الوقوف، ويتعلّم بذلك التحكّم في عضلات جذعه والذي يُعتبر ضرورياً للوقوف ويستطيع أَن يدب ثم يزحف ثم يقف وفي النهاية يتجوّل، وكل ذلك بالتسلسل، فيسيطر علىٰ مقومات كل حركة الواحدة تلو الأُخرىٰ، وفي النهاية تصبح هذه المقومات كلها جاهزة لتجتمع مع بعضها. يهيء التجوّل بالاستناد علىٰ المفروشات الرَّضيع الحابي مسبقاً كي يحرّك ساقيه، بينما يحافظ علىٰ توازنه وعلىٰ وضعية الوقوف، وفي النهاية عندما يشعر بالشجاعة ويتجرأ علىٰ رفع كلتا يديه، فإنه يتأرجح ويهوي إلىٰ الأرض، ويظل يحاول، دون خوف، إلىٰ أَن يتمكّن من دمج كل إمكانياته الحسِّيَّة والحركية مع بعضها حيث يستطيع المشي علىٰ نحو غير ثابت، وهذا

الإحساس الجديد بالتمكُّن يجعل وجهه مضيئاً، فيستمر في المشي مع ابتسامة تعبِّر عن منتهىٰ السرور لأنه فعل ذلك.

قبل هذه اللحظة الجميلة كانت جميع طاقاته سواء في الليل أَو النهار تتمحور حول هذه المرحلة الجديدة. إنّ رؤية أحد وهو يمشي قد تجعله يبكي، وكلما ابتعد أبواه عنه يبكي من الإحباط، فهو لم ينجح في عدّة محاولات للوصول إلى مرحلة المشي التي وصل إِليها قريب له. في الليل وعند كل دورة نوم خفيف يشتد هذا الإِحباط، فيقف في جانب سريره يبكي بيأس متجدِّد كل ثلاث إِلىٰ أَربع ساعات، حيث يتذكّر محاولاته لتعلُّم هذه المهارة الجديدة، ويصبح النوم خلال كامل الليل مستحيلاً له ولوالديه المتعبين.

وتستدعي محاولات الطفل تعلُّم المشي طاقة جميع أفراد الأُسرة وقد يكون الطفل جالساً في كرسيه العالي والسعادة تغمره وفجأة، تسيطر عليه الرغبة في الوقوف والمشي، ونستطيع رؤية نظرة عينيه التي تتغيَّر فجأة، وتتوقّف حركة أَصابعه التي تعبث بالطعام، ويدفع بالطعام المتبقّي إِلىٰ الأرض، أَو إِلىٰ حِجر والديه، ويدفع نفسه لمؤخرة الكرسي، ويتلوّىٰ محاوِلاً تحرير نفسه، ويقف في كرسيه مستعداً للتطوُّح والسقوط، فالوقوف والمشي هما أهم أولوياته، ويأتي الأَكل والشرب في الدرجة الثانية. كل الأُمور المعاشة اليومية قد تحوَّلت إِلىٰ مناوشات، فوضعه مستلقياً من أَجل تغيير حفاضه أَصبح غير ممكن، وهو بالتأكيد سيضرب ويرفس ويصرخ وذلك حتىٰ لمجرد الفكرة، وعلىٰ الوالدين أن يتعلّما كيف يبدِّلان الحفاض والطفل بوضعية الوقوف. لقد أَصبح مجرد تثبيته لخلع ملابسه تدخُّلاً يفوق ما يمكنه تحمُّله، وتغطية عينيه أَثناء سحب القميص أَو الكنزة يعني له فقدان النظر إِلىٰ أهدافه، ويُظْهر غضباً عند كل تحديد لتحركاته سواء البصرية منها أَو الحركية.

يسبِّب عدم مشي الطفل وهو بعمر السنة قلقاً للوالدين ويتساءلان لماذا هذا التأخير، وبرغم أَني أَشرح لهما كم هما محظوظان لحصولهما علىٰ عدة أَشهر إِضافية من النعمة قبل أَن تحاصرهما فترة الزحف والمشي هذه، لكنهما لا يرتاحان. هناك أَسباب عديدة تجعل الطفل بعمر السنة غير مستعد للمشي، فالأَطفال الأَقل انفتاحاً قد

لا يستعجلون المشي. إنّ أبناء الكوقاز في الولايات المتحدة الأَمريكية متوسط سن المشي عندهم بين اثني عشر إلىٰ أَربعة عشر شهراً، والطفل الثاني ومن يليه قد يتأخّر أَكثر في المشي، لأن الأَمر يحتاج مقداراً مُضاعفاً من الشجاعة كي يتجرأ أحدهم علىٰ محاولة المشي إذا كان هناك طفل أكبر سنّاً يسعىٰ في المكان ويهدِّد التوازن الجديد للطفل، كما أَن الأَطفال البدينين يميلون للمشي متأخرين، لأن عليهم أَن يتعلّموا السيطرة علىٰ كتلتهم الكبيرة.

غالباً ما تكون مفاصل الأَطفال الضخام رخوة، والطفل ذو المفاصل الرخوة والتي يمكن تبعيدها كثيراً يتأخّر في المشي حوالي ستة أَشهر، وعندما أَستطيع أَن أُبعد ركبة الطفل أَو فخذه بزاوية تتجاوز الـ180 درجة، أُقدِّر وجود أربطة مطاطية وعضلات رخوة حول كل مفصل، ولا يُعتبر ذلك عيباً بالضرورة، ولكنه يجعل من الصعب علىٰ الطفل البدء بالمشي، ومع مرور الوقت يطور مثل هذا الطفل قوة عضلات زائدة تسيطر علىٰ هذه المفاصل غير الثابتة.

ويزداد الإِحباط لدىٰ الطفل ذي المفاصل الرخوة، ويحتاج للدفع الذي يولِّده هذا الإِحباط كي يستطيع المشي، ولكن قد يتأتّىٰ عنه دوران، ومتطلبات، وغضب بسبب عدم القدرة علىٰ الوقوف، وحد تحمُّل منخفض لمصادر الإِحباط الأُخرىٰ وقد يستمر ذلك عدة أَشهر عند مثل هذا الطفل، وسيُصاب الوالدان أيضاً بالإِحباط إِذا لم يتفهما الأَمر. إنّ معظم هؤلاء الأَطفال ذوي المفاصل الرخوة يكونون جيدين جداً وهادئين جداً ويسهل التعامل معهم في السنة الأولىٰ من العمر، ثم يبدو التحوّل المفاجئ لمزاجهم كفشل للوالدين في العناية بهم، فيتساءلان «ما هو الخطأ الذي ارتكبته؟ عندما أَسحبه لأُساعده أَو أُعلمه فإنه يبدو رخواً، ومن الصعب أَن تصدِّق أَنَّه يريد المشي». إنّ مساعدة الوالدين هنا لا تفيد، لأن الطفل يريد أَن يفعل ذلك وحده، وسوف يدفعه الإِحباط للتعلُّم. وكثير من هؤلاء الأطفال الذين احتاجوا لوقت أطول للتمكّن من المشي والركض سيصبحون علىٰ الأغلب عند الكبر رياضيين، واندفاعهم للسيطرة علىٰ عضلاتهم يأخذهم أبعد من سواهم فيما بعد.

قد يسبِّب الهيجان الذي يُصاحب تعلُّم المشي بعض القلق للوالدين من كون الطفل «مفرط النشاط»، فالرغبة في الحركة والوقوف تجعل الطفل يستمر في

المحاولات، فيتجول ممسكاً بالمفروشات، ويزحف مُهتاجاً، وقد يتدحرج كي يصل إلىٰ بعض الأمكنة، وعندما يصل يبدأ في التوجّه نحو شيء آخر، وهذا لا يعني أن الطفل مفرط النشاط، ولكنه يريد فقط أَن يتعلّم كيف يمكنه التحرّك علىٰ ساقيه.

يمكن تشخيص الطفل مفرط النشاط الحقيقي، وفي هذا العمر، بكونه مرتبكاً ولا يستطيع الاستمرار في أي شيء، ويكون مفرط الحساسية تجاه كل منظر أَو صوت، ولا يستطيع الالتزام بأي عمل، وكل صوت أو منبِّه يسترعي انتباهه، ويستطيع أَن يركِّز ويتعلّم إذا كان بمفرده دون وجود ما يلهيه، ولكن بمجرد سماعه صوتاً أَو رؤيته أي تبديل فإنه يصبح تحت رحمة ردّ فعله. مثلاً، أي شيء بسيط جداً كسقوط مكعّب علىٰ الأرض يجعله يفقد تركيزه، وكل صوت أَو صورة يلفت انتباهه، والطفل المفرط الحركة والحسَّاس جداً بعمر السنة يتوقّع له الفشل في تحقيق أي شيء معقّد، وشعور الفشل هذا يسيطر علىٰ كل شيء يقوم به، وذلك شيء مختلف تماماً عن حال الطفل الذي يفكِّر باّتجاه واحد وهو تعلُّم المشي، (انظر الفصل 26 التي يتحدَّث عن فرط النشاط وزيادة الحساسيَّة).

النوم

تؤثِّر الرغبة في السيطرة علىٰ الوقوف والمشي علىٰ جميع الإِيقاعات اليوميّة، وتصبح فترتا النوم القصيرتان أَثناء النهار واللتان كانتا ثابتتين من قبل، أَقل ثباتاً، وقد يقضي الطفل وقت النوم هذا بكامله وهو يجلس ويقف في سريره، وأَنصح الوالدين غالباً أَن يتركاه في سريره لفترة قصيرة في الصباح وبعد الظهر دون أَن يقلقا إِذا لم ينم.

وكما رأينا سابقاً، في أَي وقت يتنبّه فيه الطفل ليلاً، أَثناء تعلّمه المشي، سيقف في سريره، وأَثناء ذلك قد يوقظ نفسه أَولاً، كما يمكن أَن يقف ويمشي في السرير وهو نائم، وعندما يفعل فإِن صياحه المحبط سيوقظ كل من في البيت، ولا تستمر هذه الفترة طويلاً. وكما ذكرت في الفصلين السابع والثامن، فإِن عليه أَن يتعلّم كيف يعود للنوم. تظهر إِنجازات النهار الجديدة أَو الصراع الذي يقود إِليها، في دورات

النوم الخفيفة هذه، ويستطيع الوالدان المساعدة بأن يتصرّفا بهدوء وتصميم ويرسّخا جميع الأُمور المُعتادة، ويمكنهما التربيت عليه لفترة بسيطة ثم يتركانه، وعندما يزيد الوالدان من تشوُّش طفلهما بالجلوس معه وملاعبته، فكأنهما يقولان له «إذا كافحت بشدَّة فسوف نسايرك» وعلىٰ الوالدين اللذين اختارا أَن ينام الطفل في سريرهما أَن يتوقعا مثل دورات الإِزعاج هذه، وسيحتاجان أيضاً لإِيجاد طريقة جديَّة لتجنّب صحو طويل شامل للأسرة كل ثلاث إِلىٰ أَربع ساعات.

إنّ الإِجراء الآخر المفيد لتأمين ليلة نوم هادئة للجميع هو أَن يوقظ الوالدان الطفل في الساعة العاشرة أَو الحادية عشرة قبل ذهابهما للنوم، ويمكنهما التودّد إِليه، وقد يطعمانه إِذا لزم الأَمر، ثم يتركانه مرة ثانية قائلين «ماما وبابا موجودان معك، ونحن نحبك، وسوف نكون هنا عندما تصحو»، ولسبب ما، فإِن التدخُّل في دورة نومه وقبل أَن يصحو وحده يكون لها تأثير السحر، وفرصة صحوه في الساعة الثانية صباحاً تصبح أَقلّ بكثير.

عندما يصحو الطفل ذو الإِثني عشر شهراً في الصباح، يكون لديه القدرة علىٰ تهدئة نفسه إِذا لم يهرع الوالدان إِليه عند أول حركة، ويمكنهما الاستمتاع بسماع بعض ما يصدره من أصوات وشبه أغان صغيرة تشكّل بداية مشوّقة لليوم.

التغذية

إِذا كان الأَهل لم يبدؤوا حتىٰ هذه السنّ تغذية الرضّع بالأَصابع فإِنهم سيجدون أَنّه يقاوم ذلك في هذا العمر، وقد أخبرتني إِحدىٰ الأُمّهات أَنّها لا تستطيع إِطعام طفلها إلاّ إِذا شغلته بشيء ما، وإِحدىٰ الطُّرق التي جرّبتها هي أَن تفتح التلفزيون بصوت مرتفع، بحيث يُؤخذ الطفل بالضوضاء ويفتح فمه كجزء من هذا الانشغال، وعند ذلك تضع الأُمّ الطعام في فمه إِلىٰ أَن يغلقه بشدّة، فتغلق التلفزيون لبرهة ثم تعود وتفتحه لتضع كمية ثانية من الطعام في فمه، وبرغم أن ذلك تحايل ذكي ولكنه لا يحلّ المشكلة الأَساسية، فالطفل ينبغي أَن يكون هو الضابط للطعام في هذا العمر وإِدخال الطعام بالحيلة يظل ثانوياً، ومن المطلوب أَن تؤخذ جميع الوجبات في هذا

العمر بالأَصابع. إِضافة لذلك ينبغي ألاّ يركّز الوالدان علىٰ موضوع التغذية، ولا يمكن أَن تكون «دورة طعام كاملة» هدفاً في السنة الثانية من العمر، فالطفل بعمر أَربع سنوات يمكن أَن يكون مستعداً لأكل أَي شيء، وأَن يقلّد والديه بقواعد الجلوس علىٰ المنضدة، ولكنه بعمر السنة الثانية أَو الثالثة يكون ممتلئاً بالمراوغة والتحايل.

قد يأكل الطفل الحابي بعمر السنة البيض أَو اللحم في أحد الأَسابيع، وفي أُسبوع آخر يتوقف عن أَكل البيض ويتناول الحليب فقط، وفي بعض الأَحيان قد يحاول تجربة الخضار، ولكن لا يمكن الاعتماد علىٰ ذلك، وكلما ٱزداد إِلحاح الأَهل قلّ النجاح، وخلال شهر يمكن للطفل أَن يعود للوجبات المتكاملة. وسواء حصل هذا أم لا، ينبغي ألاّ يكون الأَمر شديد الأَهمية للوالدين، فالطفل شديد الحساسية لاستجابة الوالدين فيما يخص الطعام، وربما كان في ذلك إِشارة لأَهله عن أَهمية الاستقلال الذاتي فيما يتعلّق بهذا الأَمر، ومن أَجل مساعدة الوالدين علىٰ ترك اختيارات الطعام للطفل، قمت بأبحاث لتقدير الحد الأدنىٰ المطلوب في الوجبة اليومية وذلك لعمر السنتين أَو ثلاث سنوات. وهذا الحد يمكن أَن يكون كالتالي:

1 ـ باينت من الحليب (حوالي 452 غ أَو ست عشرة أونصة) أَو ما يعادلها من الجبن أَو اللبن أَو البوظة.

2 ـ أونصتين (الأونصة 28,25 غ) من البروتين الذي يحتوي علىٰ الحديد (لحم أَو بيض أَو حبوب مدعّمة بالحديد).

3 ـ أونصة واحدة من عصير البرتقال أَو الفواكه الطازجة.

4 ـ حبّة من الڤيتامين المركّب، واستعمله لتعويض كمية الخضار التي لم تُؤكل.

وتسألني الأُمّهات القلقات والمثاليات عندما يستمعن لما سبق «هل تعني أَن ذلك هو كل شيء يلزمه خلال فترة أَربع وعشرين ساعة؟» وأُؤكد لهن أَن ذلك يغطي حاجات التغذية الأَساسية التي يحتاجها خلال فترة السلبية الشديدة هذه، وعندما يأكل طفل أكبر سناً علىٰ نحو جيد فإِن الڤيتامين يصبح غير ضروري، ولكن باستخدامه تصبح الأُمّهات قادرات علىٰ تجاهل إِدخال الخضار، ويسألن «ولا حتىٰ الخضار

الخضراء؟» أَو «ولا حتىٰ الخضار الصفراء؟» وقد وجدت أَن عليّ التأكيد لهن بأن الخضار ووجبات الطعام المتكاملة ينبغي أَن تنتظر إِلىٰ أَن تمر هذه الفترة وتصبح كل المعاناة حول خيارات الطعام أَقل أَهمية. والحقيقة أَني حتىٰ لو استطعت إِقناع الأُمّهات بذلك فإِن الجدّات سيبقين قَلِقات.

تشكِّل التغذية موضوعاً تضرب فيه الاستقلالية والسلبيَّة التي تُرافقها علىٰ وتر حسَّاس عند الوالدين، وهذا يزيد في قيمتها كنقطة مهمة، ويشعر الوالدان بأن إِطعام الطفل هو واجبهما، لذلك يشعران بالفراغ إِذا تركا ذلك له، وكأنهما بذلك قد أهملاه، وينبغي علىٰ الوالدين فَهْم هذا الشعور ومعرفة كيفية التعامل معه.

عندما أَتكلم مع الوالدين أَقترح عليهما ما يلي، في اللحظة التي يفقد فيها طفل في هذا العمر رغبته ويبدأ بالمشاكسة وتفتيت الطعام ورميه، أَو عندما يحاول الوقوف في كرسيه العالي، فعليهما إِجلاسه في الحال، وقطع وجبة الطعام الصلب بزجاجة أَو برضاعة من الثدي، وبعد ذلك فليدعاه ليذهب، دون أَن يحاولا إِطالة أمد الوجبة من أَجل «كمية بسيطة أُخرىٰ» فعندما تنتهي وجبته فهذا يعني أَنَّها انتهت وأَنه لن يأخذ شيئاً حتىٰ الوجبة التالية، وإِذا جاع سيتعلّم احترام وقت الوجبات، وحتماً سيتعلّم هكذا أَن يأكل عندما يُقدَّم له الطعام. علماً أَنَّه لا ينبغي أَن نتوقَّع ذلك دائماً، فالجوع عند الأَطفال في هذه السنّ يمكن أَن يُهمل مقابل لعبة مشاكسة الوالدين المثيرة، وإِذا حاول الوالدان إِطعامه بين الوجبتين، أَو إِذا كان الطعام بمتناول يده، فإِن ذلك لا يقلِّل من أَهمية وقت الوجبة فقط ولكن الوالدين بذلك يستخدمان طرقاً غير بارعة في الضغط عليه ليأكل، وسوف يخسران دون شك، ويشكِّل هذا طريقة سريعة لترسيخ مشكلات الطعام، فحاجة الطفل لضبط تدخُّل الآخرين وضبط كمية الطعام ستثبط جوعه وكل رغبة عنده للأكل.

إِذا بدأ الطفل بإِبقاء الطعام في فمه، أَو لفظه خارجاً أَو تجشأه أَو تقيأه فإِنه يعلم والديه بوضوح أَنَّه يرىٰ في الطعام محاولة ضغط من قبلهما، وأنهما يضعانه بوعيهما أَو دون إِدراك منهما تحت الضغط، وعليهما التراجع وتعديل سلوكهما. خلال هذه الأَشهر، قد يؤدي اهتمام الوالدين بإِعطاء الحليب للطفل إِلىٰ تركه يمشي طوال اليوم مع زجاجة الحليب، ويجدان غالباً أَنَّه يأخذ كمية أَقل إِذا أعطياه هذه الزجاجة طوال

النهار، وأنا لا أُحب ذلك، لأنه يقلّل من قيمة الحليب كغذاء، ويصبح وسيلة للهو ولمشاكسة الوالدين.

عندما تبدأ هذه العادة، يصبح من الصعب إيقافها، وقد يتضرَّع الطفل من أَجل الحصول علىٰ الزجاجة، حتىٰ أَنَّه قد يثور ويهتاج كي يحصل علىٰ واحدة ويحملها، وعلىٰ الوالدين أَن يكونا صبورين وصارمين وأن يوضحا له أَن بإمكانه الحصول علىٰ لعبته خلال النهار، وعلىٰ زجاجة الحليب عند وقت الوجبة، بعدئذ يمكن أَن تربط زجاجة فارغة باللعبة سواء كانت حيواناً محشواً، أَو غطاء، أَو أَي شيء آخر يحبّه، وذلك لفترة ما، وعندما ينتقل تعلُّقه إِلىٰ اللعبة يصبح بالإمكان نزع الزجاجة وبموافقته. في هذه الأثناء ينبغي ألاّ يوضع الحليب في الزجاجة، وإذا لم يأخذ الطفل كمية كافية من الحليب فبإمكان الوالدين استخدام اللبن الرائب، أَو البوظة، أَو الجبن (أونصة من الجبن تعادل أَربع أونصات من الحليب) وعندما يحين الوقت لأخذ وجبة الرضاعة من الزجاجة يمكن للوالدين أَن يجعلا من ذلك جزءاً من نظام مهم، فيحملان الطفل ويتوددان له أَثناء أخذه الوجبة.

لا يمكن تجنّب سحق الطعام وتفتيته أَثناء إِطعام الطفل، وللوالدين حظّهما من ذلك، فالطفل يفعل ذلك كجزء من محاولاته الاكتشاف، ولكنه لا يلبث أَن يكتشف لذلك فائدة أُخرىٰ هي استفزاز الوالدين، وأَحياناً عندما يستفزهما قد يرفعان الطعام وينتظران الوجبة التالية دون أَن يعطيا الأَمر كبير أَهمية، إِذْ أَن أَي ضغط سلبي قد يقومان به يشجعه علىٰ المشاكَسَة.

يحب الطفل في هذا العمر اللعب بالملعقة، ولكنه يبعثر الطعام، ولا يستطيع النجاح في استعمالها قبل الخمسة أَو الستة عشر شهراً، ويحاول قبل ذلك تعلُّم كيفية التعامل مع الأدوات، مما يشكِّل لعبة مهمّة له.

وإذا اعتاد الطفل استعمال اللهَّاية فليس هذا وقتاً مناسباً للتوقّف عن هذه العادة، ولا أَطرح هذا الموضوع للمناقشة أَبداً، لأن أَي اهتمام قد يعيره الوالدان لذلك سوف يحفّز الطفل علىٰ الاستمرار في استعمالها كوسيلة للمشاكسة. في السنة الثانية يستحق الطفل أَن يكون له شيء كسند يمكنه استخدامه لتخفيف الصعوبات التي يواجهها في هذه المرحلة، وقد يخيفه أَو يسقطه من السرير أرضاً ليجعل أبويه يهرعان للعثور

عليه، ويشكِّل هذا جزءاً من لهوه بتعذيبهما. ويمكن للوالدين أَن يربطا هذا الشيء بشريط إِلىٰ يد الطفل أَثناء النهار أَو قد يثبتانه إِلىٰ لعبته المحبَّبة أَثناء الليل، أَو إِلىٰ السرير، وذلك بشريط قصير جداً، بحيث لا يمكن أَن يلتف حول عنق الطفل، وبحيث يمكنه استعادته بنفسه إِذا تمّ تعليمه كيف يفعل ذلك، وهكذا لا تبقىٰ هناك حاجة لاستعماله كوسيلة للتحايل علىٰ والديه.

التسنين

يبدأ ظهور الأضراس في السنة الثانية من العمر، ويساعد مضغ الأَشياء الذي يريح الجزء الخلفي من اللثَّة علىٰ تمسيد الجزء المنتفخ فيها، ويمضغ الأَطفال عادة في هذا العمر كل شيء، لذلك يُعتبر هذا العمر، وقت القَلق من تناول بعض السموم، مثل طلاء الرصاص، حيث يبدي كثير من الأَطفال «الميل لأكل الأوساخ». وصغار الأطفال يأكلون ما يتقشَّر من هذا الدهان الرصاصي بسبب مذاقه الحلو، وقد قلّ وجود طلاء رصاصي في البيوت حالياً حيث أَن أنواع الطلاء الحديثة لا تحوي الرصاص في تركيبها ولم يعد موجوداً إِلاَّ في البيوت القديمة. وعلىٰ من يقطن مثل هذه البيوت أَن يجري اختباراً لمستوىٰ الرصاص في دم طفله، وتقوم معظم المراكز الصحّيَّة بمعايرته مجاناً.

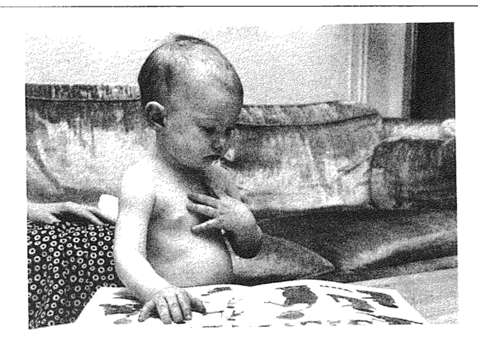


التكلُّم

تظهر علامات تعلُّم التجاوب الكلامي في هذا العمر، فإذا سألنا الطفل أَن يُحضر لعبة أَو حفاضاً، فإنه يشعرنا أَنَّه يعرف عن ماذا نتكلم، وذلك إما بفعل ما نطلبه منه، أَو بأن يرفض بوضوح فعل ذلك مع العلم بأنه يعرف ما نعنيه. وصياغة السؤال ببساطة يسهّل الأَمر أَكثر من وضعه بصورة معقَّدة، ويصبح استعمال الكلام أَكثر إثارة، لذلك يقف الطفل في سريره، ويخطب وينغِّم مقلِّداً مظهر المتكلِّم، وتكون الكلمات الواضحة قليلة جداً، ويزداد الاستعداد لاستكمال نطق الكلمات تدريجياً، ويمكنه عادة إصدار بعض الكلمات مثل «جوجي» «ماما» «بابي» و«لا» وترتبط الأسماء بالأَشخاص المعنيين ارتباطاً صحيحاً. وقد يستخدم الطفل الإشارة بالإصبع، أَو بحركات اليد، وعند اللزوم قد يستخدم عينيه وتعابير وجهه، لترافق كلماته، وتصبح الإشارة بالإصبع وحركات التلويح باليد واسطة اتّصال واضحة، وعندما يريد لفت انتباهك أَو المحافظة عليه فإنه يستخدم الإشارة مع الكلام، وإذا كانت أَلفاظه غير صحيحة تماماً فعلىٰ والديه أَن يصحّحوها له بالكلام، وهكذا يوحيان إليه بتوقعاتهما بأن يكون كلامه أَكثر وضوحاً. وأَحياناً نجد أَن الطفل قد يعيد الكلمة إعادةً أَكثر وضوحاً مباشرة بعد والديه، فهو متشوّق جداً لتعلُّم الكلام.

التعلُّم

يظل موضوع ديمومة الأَشياء والأَشخاص مسيطراً علىٰ الطفل طوال اليوم، فقد يذهب نحو الزاوية منادياً عليك ليتأكّد أنك ما زلت موجوداً، وإذا كنت خارج نطاق نظره فقد يقوم بإصدار أصوات، أَو محاولة عمل شيء محظور كي يدفعك للتجاوب والقدوم إليه، وفجأة، بعد هدوء حذِر، قد يبدأ برنامجه بصوت عالٍ، وعندما تأتي لقربه، تتحقَّق غايته، ولا يقلِّل من بهجته في النجاح بإحضارك أَي لوم له قد تقوم به، ويصبح واضحاً تأثير فراقه أَثناء النهار إضافة للفراق الروتيني أَثناء النوم، فمن الممكن أَن يكون قد تعامل جيداً مع الفراق فيما سبق، ولكنه الآن وفي هذه المرحلة يحتجّ بشدة ويبكي، فقد أَصبح بحاجة للتحكُّم بمسألة الفراق، وقد يبتعد هو عنك، ولكنه لا يقبل أَن تكون أنت من يبتعد.



ولمساعدة الطفل في هذه المرحلة أَنصح الوالدين أَن يُعْلِماه عندما يريدان تركه، وينبغي أَن يكون ذلك قبل تركه بوقت مناسب وقبل أَن يشعر بٱنزعاج الفراق، بمعنىٰ أَن يحضّراه لذلك ويخبراه بأنهما سيعودان بسرعة. وكمَا ذكرنا في الفصول السَّابقة، إِذا كان ردّ فعله للفراق شديداً، فيمكن تركه لفترة خمس عشرة دقيقة فقط في المرّة الأولىٰ، وعند العودة يذكّرانه بأنهما قد وعداه أَن يعودا، وهكذا يتعلّم مرة بعد أُخرىٰ أَن يثق بهما، وبالتدريج سيعتاد السيطرة علىٰ شعوره تجاه تركهما له، علماً أَن الاحتجاج هو أكبر ردّ فعل صحّي يمكن أَن يفعله. وعند وجود حاضن مألوف يحبّه، يستطيع معرفة ذلك، وسوف يلتفت إِلىٰ ذلك الحاضِن باحثاً عن التعويض والهدوء وبعد ذهاب الوالدين سيعود لطبيعته في الحال، ومرة بعد أُخرىٰ سيتعلّم أكثر، وينبغي تذكيره عند كل عودة بأنهما قد وعداه العودة وها هما قد فعلا.

التخزين

إن موضوع التخزين جديد، فإِذا أعطينا طفلاً عمره أَقل من سنة شيئين فسوف يلتقط واحداً منهما في كل يد، فإِذا قدمنا له شيئاً ثالثاً، فسوف يرمي واحداً ليأخذ الثالث. بينما في عمر السنة، سيحاول الطفل معرفة كيفية الاحتفاظ بالأشياء الثلاثة

معاً، لذلك قد يضع أحدهما في فمه ويأخذ الثالث، أَو قد يضع واحداً أَو اْثنين في زاوية ذراعه كي يأخذ الثالث، وإِذا كانت هذه الأَشياء صغيرة بما يكفي فسوف يلتقط اثنين منها بيد واحدة وهذا يعني أَنَّه تعلّم كيف يخزّن الأَشياء.

بناء المكعّبات

يستطيع الطفل ابن السنة أَن يضع مكعباً فوق الآخر فإِذا وقع أحدهما، ظهر علىٰ الطفل النَّزَق والإِحباط واْنصرف إِلىٰ لعبة أُخرىٰ بسرعة ويصبح أَكثر إِصراراً علىٰ اللعب بها مع تعلُّمه كيفية رصّها.

التقليد

تصبح لعب الاختفاء والبصبصة، وكذلك لعب الإِشارات أَكثر إِثارة، ويقلّد الطفل في هذا العمر أجزاء من هذه اللعبة ولو لم يستطع لعبها علىٰ نحو كامل، وهذا يدل علىٰ أَن التقليد قد أَصبح مصدر اهتمام كبير له، ويبدأ الطفل بالتعلُّم كثيراً من أَقربائه الأكبر سنّاً منه، حيث يقومون بتعليمه، ويعمل هو علىٰ التعلُّم منهم، ويقلّد كثيراً من سلوكهم الذي لم يتعلّمه من والديه أَو ممن يحيط به من البالغين، كما يتعلّم من هؤلاء الأَطفال الأكبر سنّاً طُرقهم في التحايل.

تعلُّم وجود المسبّبات

قبل عمر السنة، يدفع الطفل بيده السيارة التي تدور بربط نابض يدوي (زنبرك) وذلك لجعلها تسير. وبعمر السنة يعلم أَن عليه فعل شيء لجعلها تدور وتسير، وقد يقلبها ليكتشف ما بداخلها، كما أَنَّه قد يعيدها لك كي تجعلها تدور ثانية.

الخوف

يصبح عالم الطفل الخاص في هذا العمر شديد الأَهمية له وذلك بسبب الزيادة السريعة في حجمه، وهذا الإِدراك للعالَم يُضاف إِلىٰ الازدياد السَّريع بشعور الاستقلالية والاتكالية الذي يعادله، ويشكِّل الإِثنان وجهين لعملة واحدة، فقد يسمح لك الطفل بأن تحمله عالياً، وعندما يُدرك أَنَّه قد سَمَح لنفسه بالاعتماد عليك، يصبح

كي تنزله، فهو يرغب أَن تساعده ولا يرغب في نفس الوقت، وأي اقتراب منه أَو محاولة تعامل معه تشكِّل خطراً علىٰ شعوره بعالمه الخاص وقُدرته علىٰ التحكُّم به، وينظر إلىٰ الغرباء حوله ويحفظ ملامحهم، وفي نفس الوقت يلتصق بوالديه، وبالتدريج يمكنه أَن يتقبّلهم. وأَكثر «الغرباء» تهديداً يكون علىٰ الغالب شخصاً معروفاً له تقريباً كأُخت الأُمّ أَو أَخ الأَب أَو الجدود، الذين تقلّ زيارتهم، وعلىٰ مثل هؤلاء الزوّار أَن يتحلّوا بالصبر ريثما يحل الطفل مشكلة الفروق الواضحة التي يمثّلونها، وذلك كي يحافظ علىٰ ما يحتاجه من الشعور بالقدرة والسيطرة.

التطلُّع إلى الأمام

السلبيَّة

ينمو الاندفاع نحو تحقيق الاستقلالية ويزداد قوة في السنة التالية، وتصبح كلمة «لا» هي الكلمة المفضلة، كما أَن تحريك الرأس من جهة إلىٰ أُخرىٰ عند قول هذه الـ«لا» مع ما يرافق ذلك من انفعال، يصبح أَكثر تصرّفات الطفل شيوعاً. كل طلب سيكون الردّ عليه بالعبوس أَو الرفض القاطع وينبغي أَن يستعد الوالدان لذلك، وأُحاول ما ٱستطعت استغلال زيارة السنة من العمر كنقطة مهمة لتوعيتهما على أَسباب تحوّل الطفل الوديع المطيع إلىٰ طفل عنيد مشاكس، وبذلك لا يشعران بالذنب وقلّة الحيلة تجاه ذلك، وإلاَّ فإنهما سينظران لهذه السلبيَّة كشيء شخصي تجاههما ويحاولان كبحها والتحكُّم بها.

المِزاج الحاد

يشعر الوالدان أَن المزاج الحاد يَحدث نتيجة لتصرّف خاطئ منهما، بينما هو في الحقيقة أَمر عادي في السنة الثانية من العمر، وكما ذكرنا سابقاً، ليس للوالدين أَي ذنب في ذلك، فالقوة والتصميم اللذان يشعر بهما الطفل تجاه كل من القرارات ينعكسان في طبيعة مزاجه، ويمكن للوالدين أَن يحاولا التغلُّب علىٰ ذروات السلبيَّة هذه ولن يستطيعا ذلك دائماً، وغالباً ما تساعد الصَّرامة والتصرُّف الواضح كثيراً،

فكأن ذلك يقول للطفل «أتمنّىٰ لو أَستطيع مساعدتك، ولكن لا أَستطيع، وعليك أَن تقرِّر ماذا تريد، وعند ذلك قد أُسايرك أَو أَقول لا، وفي كلتا الحالتين سيساعدك ذلك في اتخاذ قرارك الخاص». وأعرف مدىٰ صعوبة تجاهل هذا المزاج العنيف، ولكن أَي شخص مجرّب يدرك مدىٰ ازدياد هذا الهياج عندما يحاول الوالدان المساعدة، والشيء الذي يفيد غالباً هو الابتعاد حتىٰ تهدأ هذه الثورة، أَو تستهلك كامل وقتها.

يتساءل الوالدان أَحياناً لماذا تحدث ثورات الغضب في الأماكن العامة. إنّ أحد الأَسباب هو شعور الطفل بقدر من الإِثارة يفوق ما يمكنه تحمّله، كما أَنّه يدرك أيضاً أَن اهتمام الوالدين قد تحوّل عنه، وهو يريد عودته، ويعرف أَن بإِمكانه إِحراج أُمّه وأَبيه اللذين يكونان أَكثر ارتباكاً وسط الناس. إنّ تركيز الوالد ومحاولات التهدئة تطيل هذا الهياج، ولدي في هذا المجال نصيحتان قد تبدوان مستحيلتين وهما:

1 ـ التنازل عن التسوّق والعودة بالطفل إلىٰ السيارة وتركه ليأخذ وقته في الهياج ثم إِفهامه بهدوء بأنك لا تستطيعْ البقاء في المتجر.

2 ـ تصرَّف وكأنه لا يعنيك وتجاهله، وسوف يتوقف بسرعة وعند ذلك اجلس وأَحضنه قائلاً «صعب جداً أَن تكون منزعجاً هكذا؟» (من أَجل فهم مزيد عن المزاج انظر الفصل 10).

الانضباط

يصبح تعليم الطفل الانضباط ضرورياً، حتىٰ لو استطاع الوالدان التحايل علىٰ نشاطه بتغيير حفاضاته وهو واقف، أَو برفع الأَشياء القيِّمة السريعة العطب، ويظل واجب الوالدين تعليمه الانضباط وبخاصة في الحالات المهمة والتأكيد علىٰ ذلك، حيث يصبح لهذا الانضباط معنىٰ أكبر.

يحاول الطفل السعي نحو أَي شيء قد يؤثّر في والديه، وأُحذِّرهما بأنه سيكون من السهل التكهّن بالأَوقات التي سيكون فيها الطفل أَسوأ ما يمكن، كما في نهاية اليوم، أو عندما يكون كلاهما مرهقين، أَو عند وجود زائر مهمّ، أَو عند التكلّم علىٰ الهاتف، أَو عند الذهاب إلىٰ الدكان. هذا السلوك الجديد والمتفاقم سوف يدفع

بالوالدين للتفتيش عن حلول، ويصبح ذلك نقطة مهمة إذا استطاعا إدراك ما الذي يجري حقيقة.

عندما يسعىٰ الطفل في هذا العمر لجلب الانتباه فإنه يعبِّر عن حاجته للحضن أَو لشيء من الاعتبار والملاحظة، وليس للغضب. والعقاب الجسدي مثل الضرب أَو الضرب علىٰ القفا يعني شيئين له: أولاً أنك أكبر منه ويمكن أَن تفعل به ما تشاء، والثاني أنك تؤمن بالشدة. وأَقترح علىٰ الأب ما يلي: أَوجد وقتاً للخروج معه أَو لحضنه وهو في كرسي هزَّاز وذلك لتحول دون تراكم الشعور بالإهمال، وسوف يساعدك ذلك أنت أيضاً، وعندم توقفه تقول «أنا آسف، إني أُحبك ولكن لا أُحب ما تفعله، وعليّ إيقافك ريثما تتعلّم كيف تقف عن ذلك وحدك».

إنّ تعليم الانضباط هو ثاني شيء مهم نفعله للطفل، فالمحبة تأتي أولاً والانضباط ثانياً. والانضباط يعني التعليم وليس العقاب، فالهدف تعليم الطفل كيف يتعامل ضمن حدوده، وكل فرصة لتحقيق هذا الانضباط تصبح فرصة للتعليم، وبعد كل مناورة صغيرة لفرض الانضباط، اجلس لتلاطفه وتحمله وتقول «لا يمكنك فعل ذلك، عليَّ أَن أوقفك حتىٰ تتعلّم كيف توقف نفسك».

التدرُّب علىٰ استعمال المرحاض

اعتبرْ نفسك محظوظاً إذا كنت حتى الآن لم تتلقَّ اقتراحات لبدء التدريب علىٰ استعمال المرحاض وذلك من الأَصدقاء والأقرباء والوالدين، فالوقت ما زال مبكراً جداً.

قرب نهاية السنة الثانية قد يصبح الطفل مستعداً للقيام بذلك بنفسه، وإذا فكّرنا فيما نطلبه من هذا الطفل نجد أَننا نطلب منه الكثير، فعليه أَن يشعر بالحاجة للتبوّل أَو التغوّط ومن ثم عليه أَن يضغط علىٰ نفسه كي يمنع حدوث ذلك، ثم عليه أَن يسرع إلىٰ المكان الذي هيأناه له، فيجلس وعندها يتبوّل أَو يتغوّط، ثم عليه أَن يبتعد بعد أَن نفتح الماء علىٰ المرحاض ونغسل ما فيه، أَليس هذا بالشيء الكثير لنطلبه من طفل ما زال يعمل جاهداً كي يحقّق ذاته؟ إني أضمن أنك إذا تركت الطفل ليتمثَّل الفكرة ثم

يقرّر أَن يريح نفسه بها، فإنك لن تعاني من حدوث سلس الغائط، أَو تلويث الثياب، أَو سلس البول أَو حبسه.

ولكن إِذا بدأت ذلك باكراً فسيعاني طفلك من إحدى المشكلات كردّ فعل علىٰ الضغط المُمَارَس عليه، فالأَمر في النهاية ينبغي أَن يكون إِنجازه هو، وعليك الصبر والانتظار.

العضّ والضرب والخمش

سرعان ما تظهر هذه التصرفات مع تصرفات أُخرىٰ غير سارَّة وذلك في مسار التطوّر الطبيعي، وبرغم كون ذلك شيئاً مخجلاً ولكنه متوقّع في هذه الفترة. وتبدأ هذه التصرفات كمحاولة من الطفل لاكتشاف وتجربة قدراته، وترافق عادة الفترات التي يشتد فيها الضغط عليه عندما يخرج عن طوره، فإِذا فقدت السيطرة علىٰ نفسك أنت أيضاً فإِنك ستخيف الطفل وترسِّخ عنده هذه التصرّفات. لذلك عليك توقّع حدوث هذا الأَمر، وعندما يحدث، حاول أَن تحتوي الطفل دون أَن تضغط عليه سلباً أَو إِيجاباً، وقل له بأقصىٰ درجة من الهدوء تستطيعها «أنا لا أحب ذلك، ولا يحبه أحد، ولا يمكنك فعل ذلك، وسأوقفك في كل مرة إِلىٰ أَن تستطيع أَن تقف عن ذلك وحدك» وستساعدك معرفة أَن كل الأَطفال في هذا العمر وفي كل أَنحاء العالَم يفعلون الشيء نفسه، علىٰ قول ذلك بطريقة مقنِعة.

10

خمسة عشر شهراً

لا يجد والدا الطفل البالغ خمسة عشر شهراً فرصة لقراءة المجلات في مكتبي، فمنذ اللحظة التي يصلان فيها لغرفة الانتظار عليهما البقاء حذرين متيقظين، يراقبان طفلهما للتأكّد من أنَّه بأمان، ولإنقاذه قبل أَن يوقع نفسه في ورطة ما، وتعطيني أسئلتهما، مع طريقة إصغائهما المتقطعة باستمرار، فكرة عن الطريقة التي يمضيان يومهما بها، محاولين منع طفلهما من إلحاق الأذىٰ بنفسه أَو بمحيطه، ويكون تفاعلهما معي خلال الزيارة في حدوده الدُّنيا.

يكون انتباه الطفل في هذه الزيارة متقطعاً أيضاً، فعين علىٰ والديه ليتأكّد من أنهما يراقبانه، والعين الأُخرىٰ علىٰ الألعاب، ويرافق ذلك شعور بالحذر والترقُّب تجاه ما قد يكون لدي من أفكار ضدّه.

عند ملاحظتي له وهو يلعب لا أقوِّم تطوّره العصبي والجسدي فقط، ولكني أُقوّم أيضاً مدىٰ كفاءته في القيام بأَعمال عدة، هل يتوقع النجاح؟ هل يستمر بالتجربة؟ عندما ينجح هل يتوقع التشجيع ممن حوله؟ هل يتنازل بسهولة؟ هل يعمل علىٰ تحويل الانتباه عن العمل الذي يعرف أَنَّه لا يستطيع القيام به؟ هل يدرك فشله وينتظر منك النَّهر واللوم؟ ويصبح الحكم علىٰ تصرّفاته وتطوّره أصعب عليّ إذا تحفّز لوجود

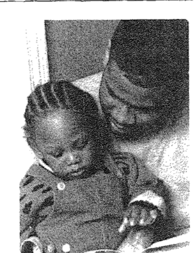
الغرباء أَو إِذا خاف من مكتبي، وأُحاول جاهداً أَن أشجّعه علىٰ الحضور لرؤيتي كي أَستطيع أَن أَلعب دور مساعد لوالديه في تعزيز سلامته، إِذْ أَن العلاقة بين طبيب الأَطفال والوالدين ينبغي ألاّ تقتصر علىٰ إِعطاء اللقاحات والفحص فقط.

أطلبُ من الوالدين أحياناً أَن يدخلا المكتب وأَدع الطفل ليلحق بنا إِذا كان قد بدأ بالمشي، وهذا لا ينجح دائماً، ولكن علينا المحاولة، فكلما احترمنا استقلالية الطفل باكراً كان ذلك أَفضل.

وعندما يخبرني الوالدان أَن الطفل سيخاف منّي، أُدرك أَن التعليل الخطأ قد أُعطي سلفاً وكلما حاولت الاقتراب منه سيبكي ويخضع للفحص بصعوبة، ومن الطبيعي أَن يكره الأَطفال الفحص وأَخذ اللقاحات الضروريَّة، ومن المؤكَّد أنهم يذكرون ذلك من الزيارات السَّابقة. كما أَن الوالدين لا يستطيعان تقدير قدرة الطفل علىٰ التعامل مع الحدث، فكل الأَطفال يحبّون أَن يكونوا مركز الاهتمام، وقد نستطيع الالتفاف على قلقهم إِذا ٱحترمنا هذا القلق وتعاملنا معه كما يجب. فالألعاب الجديدة في المكتب والمكافآت بعد الفحص أَشياء لا تُنسىٰ من زيارة لأُخرىٰ وتؤدي سيطرة الطفل علىٰ خوفه إِلىٰ شعوره بِإحساس نجاح داخلي.

عندما يلعب الطفل في المكتب أَستطيع أَن أَعرف جميع إِنجازاته، مثلاً عندما *يحاول الوقوف من وضعية الجلوس فإِنه يدفع بإِليتيه عالياً في الهواء*، ويتوازن علىٰ ذراعيه، وعندما تصبح ساقاه مستقيمتين، يقف غير ثابت قليلاً ويبعد ساقيه عن بعضهما مما يساعده علىٰ استعادة توازنه، وإِذا كان قد بدأ بالمشي للتو، فسيمد ذراعيه ليحافظ علىٰ ثباته بينما يمشي بعيداً، والخطوة الواسعة هي إِشارة أُخرىٰ تدل علىٰ أَنَّه قد تعلَّم المشي حديثاً، وعندما يتحكَّم أَكثر في مهاراته ستصبح خطواته أَضيق، وبعد تمكّنه التامّ سيضمّ ساقيه لبعضهما إِذا أَراد أَن يصل للعبة موضوعة أعلىٰ من رأسه، ومثل هذه الحركة قبل هذا العمر تفقده التوازن وتقضي علىٰ ثباته. وهكذا بتقويم هذه المناورات يمكننا أَن نؤرّخ التاريخ الذي مشىٰ فيه.

تظهر جميع القُدرات المعرفية الجديدة التي ٱكتسبها في عمر الخمسة عشر شهراً عندما أُحاول تقدير تعاونه معي، مثلاً عندما أُحاول قياس محيط رأسه (نمو رأس



الطفل مهم مثل أَهمية ازدياد طوله، حيث يدل علىٰ نمو الدماغ التدريجي، وكذلك يُعتبر دليلاً أَساسياً في حالات تخرُّب الدماغ) أَبدأ بقياس محيط رأسي الخاص، وسينظر إلىٰ مقياس المحيط ويضحك من سخافة رؤيته علىٰ رأسي، وقد يَسمح لي بعد ذلك بقياس محيط رأسه. أَضع منظار الأُذن أولاً في أُذن اللعبة، ومن ثم في أُذن الأُمّ أَو الأَب وبعدها في أُذن الطفل. وكي أقيس وزنه أَسأل الأُمّ أَن تقف علىٰ الميزان وحدها، وبعد ذلك وهي تحمله ثم أَطرح وزنها من وزنيهما معاً وأَحصل علىٰ وزنه، وقد يدفع الفضول الطفل كي يقف علىٰ الميزان وحده. وهكذا، وبشيء من الحظ قد نستطيع إِتمام الفحص بنجاح ودون شكوىٰ.

يمكنني ملاحظة الطفل وهو في عدة حالات وأَستطيع أَن أُقدِّر مدىٰ الاستقلالية التي يتعامل بها معي. وبالمقابل فإِن الضغط عليه يجعله يعصي ويرفض الفحص، وهذا شيء منطقي، ويدل علىٰ استخدام المعرفة المكتسَبَة حديثاً، ويساعد اللعب الرمزي الطفل علىٰ تحويل قلقه الشخصي إِلىٰ اللعبة، ويشعر بالأَمان من مراقبة الفحص وهو يتم علىٰ اللعبة. وعادة يكون تقليد الوالدين قوياً في هذا العمر، لذلك عندما استخدمهما كنموذج أَنتظر لأَرىٰ إِذا كان رغب في تقليدهما، ويُعتبر هذا كله تفرعاً لعمليَّة المعرفة، وأَثناء ذلك أَستطيع أَن أُقدِّر كمية السكينة والاتِّزان اللذين يبديهما تجاه اقتحام الفحص لخصوصيته. ويُعتبر بداية جيدة أَن يستطيع مواجهة الضغط والتعامل معه مستخدِماً لمساعدته في ذلك والديه أَو لعبة أَو حتىٰ أَنا شخصياً.

سيبدو إِعطاء لقاح الحصبة والحصبة الأَلمانية والنكاف في نهاية الزيارة وكأنه خيانة وهجوم كبير عليه، وأَطلب من الوالدين أَن يحملاه، ثم أُخبره عن زرقة اللقاح وأُريه كيف أُعطيها للعبة أَو لدب، ثم أَطلب من الوالدين ضغطه بقوَّة ريثما أعطيه الزرقة، وبسرعة يدوران به ويرقصان كي يحولا انتباهه عنها، وبعد انتهاء الأَمر أعطيه جائزة، غالباً، ما يرفضها، وأَذكر له أَني أَعرف غضبه وأَتفهّم ذلك، ولكن هذا لقاح

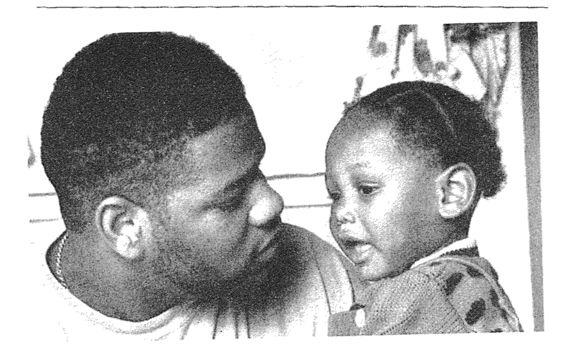
ضروري كي يحفظه بصحة تامة، كما أَني أرغب أَن أَكون صديقه وطبيبه معاً، لأن الطبيب هو الشخص الذي يريد أَن يبقىٰ الأَطفال بصحَّة جيدة كي يستطيعوا اللعب، ويحبهم أيضاً. أَحياناً يقبل هديتي بعد ذلك، ولكن الشيء المهم أَني والوالدين لم نتجاهل بقسوة مخاوف الطفل، وإِحساسه المدهش بذاته كشخص مستقل.

الانضباط

يصبح موضوع الانضباط مهماً في السنة الثانية من العمر، وينبغي أَن ننظر لذلك كمشروع تعليم طويل الأَمد. ويشكِّل تفهّم متطلبات الطفل لتعلُّم الحدود الأَمر الأَكثر أَهمية للأبوين، أَي إِرساء أُسس قواعد الانضباط، ويعتبر ما يفعله الوالدان لتحقيق الانضباط مرة أَقل أَهمية من استمرارهما في تحقيق الانضباط والسعي إِليه باستمرار وعلىٰ المدىٰ الطويل، لهذا السبب، وكما قلت سابقاً، أختار فقط المواضيع المهمة لأُناقشها مع الوالدين، مثل قلقهما الذي لا يمكن تجنّبه تجاه تهدئة طفلهما الثائر والساعي للاستقلالية الأَمر الذي يجعل ذلك نقطة حيوية مهمّة لكلينا.

لا يرغب الأزواج، وبخاصة من رُزِق منهم بأَول طفل بسنّ متأَخّرة، بأي تغيير في نمط حياتهم، ويريدون أن يعرف الطفل بأنه لا يستطيع لمس الأَشياء الثمينة في المنزل، وبرغم ذلك من الأَفضل أَن يبذل الأبوان الطاقة والوقت اللازمين لتلك المحاولة في أُمور أَكثر أَهمية، فلماذا لا تُرفع هذه الأَشياء مؤقتاً؟ وتقلّ هكذا المشكلات التي عليهما مواجهتها كل يوم، بينما يستمر الطفل في تعلُّم ضبط النفس واحترام حقوق الآخرين بجميع الطُّرق الأُخرىٰ، وفي كل مرة يقدّم الوالدان نموذجاً سلوكياً معيَّناً يتعلّمه منهما، وإِن كان ذلك لا يظهر مباشرة.

يسأَلني أَحياناً والدا طفل يسهل التعامل معه، كيف يمكنهما معرفة الوقت الذي يحتاج فيه الطفل للانضباط. والحقيقة أَن كل ما يتوجّب عليهما فعله هو أَن يستمعا للطفل. فعندما يلمس شيئاً ممنوعاً وينظر نحوك ليتأكّد بأنك تنظر إِليه، أَو عندما يتبنّىٰ سلوكاً مستفزاً أَكثر فأَكثر فعليك أَن تعرف أَنّه يسأَلك أَن تتدخّل وتقول له «قف، هذا يكفي».



ويتساءل الوالدان إذا كان عليهما الاستمرار أو البدء باستعمال قفص اللعب، والجواب هو لا، ولكن الطفل الحابي يحتاج لمكان آمن يُترك فيه ليتجول ويكتشف وإذا لم يستطع الوالدان ترتيب غرفته على نحو آمن أو إذا لم يستطيعا ترتيب جزء مناسب من المطبخ ليجول فيه عليهما حصره في قفص اللعب، وإن كنت آمل ألاً يفعلا، لأن ذلك يشكِّل إساءة لطفل في هذا العمر الذي تكون عنده رغبة في ممارسة الحرِّيَّة أو الحركة في ذروتها، وأفضل بالتأكيد أن يحصل على هذه الحرية ليواصل اكتشافاته، وتركه طليقاً يعني ضرورة وجود شخص بالغ بجواره طوال الوقت.

يظهر الطبع العنيف والشراسة عادة في هذا العمر (أنظر الفصل 9) ويُحرج الوالدان بشدَّة عندما يظهر الطفل هذا العنف أمام جمع من الناس، حيث يتجمهر هؤلاء، وكأنهم يتأكّدون من أن الوالدين لم يسيئا لهذا الطفل، وفي حالات كهذه قد يطلب الوالدان من بعض المتجمهرين أن يتعاملوا هم مع الطفل، وعند ذلك يتفرَّق هذا الجمع بسرعة.

عندما يخبرني الوالدان المُحرَجَان عن نوبة الشراسة الأُولى لدى طفلهم، تتكوَّن هنا نقطة مهمة. وأوضح لهما أن هذا جزء طبيعي من تصرّفات الطفل الحابي، ولا بد من ظهور هذه النوبات العنيفة عند الطفل المفرط النشاط في بعض الأحيان خلال

السنة الثانية من العمر. والطفل الذي لا يُظهر نوبات عُنف خلال السنة الثانية من العمر، يحتمل جداً أَن يصبح مراهقاً عنيفاً سريع الغضب، أَو بالغاً عليه أَن يتعامل مع كل غضبه في وقتْ متأخر جداً.

وكما قلت سابقاً، تأتي هذه النوبات من تحفُّز الطفل الداخلي برغم أَنَّها قد تُستثار بسبب تصرّفات الوالدين أَو طلباتهما، فهو يستطيع أَن يستشف التذبذب والتردّد الموجود خلف تصرفهما، ويشكِّل ذلك معركة الطفل الأَساسية ما بين الاستقلالية وعدمها، وعندما يتعلّم كيفية التعامل مع هذه المعركة سيصبح طفلاً أقوىٰ ويشعر بالأَمان أكثر.

وأُذكِّر الوالدين ببعض الخطوات التي عليهما اتِّخاذها والتي تُوجَّه جميعها نحو الطفل، أَمَّا أَن يرفعاه ويحملاه بلطف ويضمّاه ويأخذاه إلى مكان آمن حيث يستطيع أَن يسيطر علىٰ غضبه، أَو أَن يخرجا بعيداً عن نظره لفترة قصيرة، حتى لا يراهم. وهكذا تتناقص شدة غضبه، ثم عليهم العودة بسرعة ليقول أحدهم له «أنا آسف، لا أَستطيع مساعدتك أَكثر، ما زلت موجوداً، وأنا أُحبك ولكن معالجة هذا الغضب هو شأنك ومطلوب منك». ولا يعني إِعطاء الطفل مساحة زمنية كي يتغلّب علىٰ غضبه أَن نهجره ونتركه وحده، وعلىٰ الوالدين أَن يقوما بذلك بطريقة تجعله يدرك أنهم يريدان مساعدته ولكنه يعرف، وكذلك هم، أَن جهودهما للمساعدة ستؤدي فقط إِلىٰ زيادة مدة الثورة عنده، وسيؤكد وضع حد صارم له أَنَّه لن يصل إِلىٰ حد الخطورة دون أَن يضبط والداه الوضع ويسيطران عليه.

منذ سنوات عدَّة، أمضيت أُسبوعاً مع توائم عائلة أندرسون الخمسة ذوي عمر السنتين، وبدا علىٰ أحدهم ثورة غضب، وقد تجمهر حوله أشقاؤه الأَربعة الآخرون محاولين إِيقاف عنفه، ولكن جهودهم جعلته أَكثر عنفاً. حاول أحدهم الإِمساك بذراعه، واستلقىٰ الآخر بجواره كي يدندن له ويهدئه، وصرخ الآخر في وجهه وأَلقىٰ الرابع ماءً بارداً علىٰ وجهه، ولم ينجح أَي شيء، لذلك توقفوا جميعهم عن المحاولة. وحالما توقفوا، توقف هو عن البكاء، ونهض سريعاً وبدأ اللعب معهم، وكأن شيئاً لم يحدث. كانت هذه التجربة لي إِيضاحاً حياً يؤكّد أَن نوبات الغضب هي

ٱنعكاس ضغط داخلي، وأنّ الدعم، وليس التدخُل، هو كل ما يمكن فعله للمساعدة، وبعد انتهاء النوبة يستطيع الوالدان إيجاد طُرق للتعبير عن تقديرهما لصعوبة كون الطفل في هذا العمر.

لا يؤدي إيجاد طُرق آمنة سهلة للانضباط، إلىٰ إيذاء الطفل والإساءة إليه، ويُعتبر ذلك هدفاً مهماً، وقد يفيد خروج الوالدين لبعض الوقت، ويشكِّل حمل الطفل بصرامة ووضعه في سريره أَو غرفته طرقاً سريعة للتخلّص من الاستفزاز المتراكم عنده قبل أَن يفقد السيطرة. وعندما تُكسر دارة الغضب هذه، ينبغي علىٰ الوالدين أَن يوضحا له أَن هناك تصرّفاً معيَّناً هو الذي جعلهما يتدخّلان، وعليهما أَن يُكثرا من حَضْنه بعد ذلك.

الخوف

يتولَّد عند الطفل الإحساس بالخوف مع انطلاقة الاستقلالية، وما يوفِّره الاكتشاف من معرفة. والخوف من حوض الاستحمام شائع في هذا العمر، وقد يصطحب أحد الأبوين الطفل معه لأخذ حمّام مشترك، وهنا ينبغي أخذ الحيطة كي لا يُترك وحده فقد ينزلق داخل الحوض. كما ينبغي التأكُّد من عدم شعوره بالخوف نتيجة الوقوف في داخله. وسوف يسبِّب غسيل شعره صراخاً يصمّ الآذان، لذلك لا لزوم لتكرار هذا الغسيل مرات كثيرة، كما ينبغي دعم الطفل جيداً عند إجراء هذا الغسل لأن الخوف من فقدان التوازن أَو من الثني لغسيل الشعر يكون علىٰ أَشُدِّه في هذا العمر.

المهارات الحَرَكيَّة

سيمشي الطفل طوال اليوم عند بدء تعلُّمه المشي، ويترنَّح نحو الخلف، وبطنه بارز للأَمام مع تباعد قدميه في مشية عريضة، كما ذكرنا سابقاً، وتصبح مشيته مع قدميه المتباعدتين أشبه بمشية البطة. عندما يعتاد علىٰ المشي ويسيطر علىٰ توازنه تبدأ قدماه بالدوران للداخل وتصبحان متوازنتين. ولا يستطيع عند بدء المشي أَن يقوم بأي

عمل مُرافق، إلاَّ بعد مضي وقت علىٰ تعلُّمه ذلك، فبعد خبرة شهر يستطيع حمل لعبة بيد واحدة. وبعد شهرين يستطيع مدّ يده فوق رأسه ليلتقط شيئاً ما، كما يستطيع رفع رأسه والنظر عالياً أثناء السير. عندما تصبح مدة خبرته شهرين أو ثلاثة فإنه يستطيع الالتفاف أو القرفصة.

كما ذَكرت في الفصل التاسع، من الأَفضل تعلُّم المشي بأَقدام عارية، ولا يصبح الحذاء ضرورياً إلاَّ فيما بعد وذلك لدعم القدمين. فعند بدء المشي تضغط أَصابع قدم الطفل علىٰ الأرض مساعِدة في تكوُّن تقوُّس القدم لذلك يُعتبر المشي بأَقدام عارية أَفضل تدريب للقدمين ولا توجد حاجة للحذاء إلاَّ للحماية من البرد أَو من الأسطح الحادَّة.

ومرة ثانية، أُلحّ علىٰ أَنّه من الضروري أَن يتأكّد الوالدان من وجود بوّابة أَو حاجز أعلىٰ الدرج وأَسفله، لأن الطفل يرغب في التسلُّق، ويريد أَن يتعلّم، ولكن بوجود شخص ما إلىٰ جانبه، وتغطية الدرج ببساط يجعل تسلّقه أَسهل وأَكثر أمناً.

الإطعام

إنّ اهتمامي الأَساسي في هذه الزيارة هو التأكُّد من استقلالية الطفل في تناول طعامه. هل يستطيع الاختيار؟ هل يترك له الوالدان ذلك؟ وأُركِّز علىٰ ذلك ولو ضمن حدود الوجبة الدُنيا، لأَني أُقدِّر صعوبة ترك الأَمر له، والتي يشعر بها الوالدان وبخاصة الأم.

كثيراً ما يشعر الوالدان أَن عليهما إطعامه ولو قليلاً من أغذية الرضَّع المسحوقة، ولكن الطفل في هذا العمر لا يرغب في هذا النوع من الأَطعمة، وكل أنواع الطعام التي تُعطىٰ بهذه الطريقة يمكن إعطاؤه إياها علىٰ شكل لُقيمات، وعندما تعترض الأُمّ قائلة «لا يمكن أَن أبذل كل هذا الجهد في تحضير طعام خاص له، ثم يأتي هو ويرفضه»، أَطلب منها ألاّ تنزعج، فغضبها من رفض الطعام الذي أعدّته يجعلها تلقي باللوم علىٰ الوضع ككل، والحقيقة أَنّها تشعر بضرورة تحكُّمها بكل ما يأكله الرَّضيع، والحل هو توقّفها عن الطبخ من أَجله، وأن تحترم رغبته التي يحاول

التعبير عنها «أُريد أَن أَفعل كل شيء بنفسي»، ويلمّح أفراد الأُسرة قائلين «اُنظر كم تعبت الماما في تحضير ذلك لك» أَو «ألا تريد بعضاً من هذه الفاصولياء الخضراء اللذيذة من طبق دادي؟» أَو «اُنظر إِلىٰ أُختك الكبيرة، إِنها تحب خضارها» وتؤدي هذه التلميحات إِلىٰ زيادة الضغط علىٰ الطفل، وستصرفه علىٰ نحو أكيد عن الطعام، وتؤدي إِلىٰ مشكلة تغذية فلا يأكل إلاَّ إِذا كان الوالدان متوترين وضغطا عليه ليفعل. وكل ما علىٰ الوالدين معرفته هو أَن ما يعطيانه له يدخل ضمن إِطار الحد الأدنىٰ الذي تحدثنا عنه سابقاً: لحم يحوي الحديد، بيض، حبوب، حليب، فواكه وڤيتامينات (اُنظر الفصل 9).

في حالة بعض الرضَّع الذين لا يريدون أخذ الحليب يمكننا الاستعاضة عنه باللبن أَو الجبنة أَو البوظة أَو ما شابه، وعندما يريد الطفل تجربة الشرب من الكأس ويسكب ما فيه، بإِمكان الأَهل وضع مشمع حول كرسيه وتركه ليسكب عليه ما يشاء، أَو يُعطىٰ الكأس ليتعلّم الشرب منها وهو في حوض الاستحمام. والأَفضل للوالدين أَن يغضّا الطرف قليلاً عن النظافة في هذه الفترة، فهناك أُمور أَكثر أَهمية عليهما الالتفات إِليها.

إِنّ التعامل مع موضوع الطعام بهذه الطريقة غير المُوَجَّهة صعب علىٰ كثير من الوالدين وبخاصة الأُمّهات، فتغذية الطفل تُعتبر موازية لغريزة الأُمّ، وبرغم أَن مشكلة سوء التغذية هي مشكلة مُرْعِبة في العالَم كله، إِلاَّ أَنَّها علىٰ الغالب لن تحصل عند الأُسر التي قرأت هذا الكتاب، وعندما لا يستطيع الوالدان التعامل مع موضوع الاستقلالية الحسَّاس هذا، اُنتظر حصول ما دعته المحلِّلة النفسية الدكتورة سلمىٰ فرايبرگ «الشبح في دُور الحضانة»، فالأُمّهات يخبرنني أياناً قصصاً مرعبة كبقائهن أَمام الطاولة لساعات كي ينهين وجبة الطفل. وأَخطر نتيجة لإِكراه الطفل وإِجباره علىٰ تناول الطعام هي حصول ما يسمىٰ بالقَهَم العصبي «قلّة الشهية للطعام» ويظهر عادة في سن المراهقة، ويبدأ على شكل مشكلات إِطعام مبكرة. وعلىٰ الوالدين اتخاذ الحيطة وعدم المجازفة، فأَحسن ما يمكن عمله لتجنّب استمرارية مشكلات الإِطعام هي أَن نغيب عن الساحة ونتركها للطفل فهو سيحقّق توازنه الخاص، إِضافة لتنامي شعور الاستقلالية لديه، وأي شخص يعرف أَن الطعام الذي يختاره بنفسه يكون طعمه أَفضل.

يُتقن الطفل استعمال الكأس والملعقة في هذا الوقت، وإذا بدأ باستعمالهما كتسلية في البدء، فإن التمرّس باستخدامهما يضيف المزيد إلىٰ شعور الاستقلالية عنده، ويبقىٰ الإطعام بالإصبع كافياً في هذا الوقت.

النوم

نحتاج في هذا العمر للعودة إلىٰ خطوات تهدئة النَّفْس التي سبق ذكرها، وبعد النجاح في المشي يصبح الطفل مستعداً للنوم طوال الليل مرة ثانية، وتكفي فترة نوم نهارية واحدة في وقت مبكر من بعد الظهر حتى لا تؤثّر علىٰ النوم ليلاً. والاستمرار في إيقاظ الطفل وقت نوم الأَهل يبقىٰ مفيداً بالتأكيد في تأمين نوم هادئ للجميع خلال الليل.

قد يعيد الوالدان اللذان اختارا أَن يضعا الطفل معهما في السرير النظر في هذا القرار الآن، وبقاء الطفل مع والديه في السرير يجعله أَكثر مَيْلاً للاستيقاظ في الساعة الثانية بعد منتصف الليل، أَو الخامسة صباحاً أو قرب هذا الوقت، ويتوقع أَن تُقدَّم له الخدمات أَو أَن يُهزّ ويهدأ لبعض الوقت، وقد يسبِّب ذلك مشكلة بين الأبوين، وقد تقول إحدىٰ الأُمّهات «إن زوجي يكره ذلك، إنَّه يشعر بالانزعاج، ولكن ماذا أَستطيع أَن أَفعل؟ لا يمكنني أَن أَتركه يبكي حتىٰ يهدأ»، وأنا بدوري لا أَنصح بذلك ولا أُفكر حتىٰ باقتراحه ولكني لا أَعتقد أَن انقسام الأُسرة على موضوع كهذا أَمر جيد، وعندما أُوضح للوالدين أَن هذا الوضع قد يستمر عدة سنوات قد تقول الآم «يا إلٰهي، قد يرحل زوجي إذا عرف أَن ذلك سيستمر». وإحدىٰ إمكانيات الحل هي وضع سرير الطفل بجوار سرير الوالدين كمرحلة انتقالية، وحيث يمكن للوالدين الاستدارة للتربيت علىٰ الطفل عندما يصحو من النوم الخفيف، وسيكون من الصعب حتماً ترك الطفل وقت النوم من قِبل الوالدين اللذين عانيا من فقدان ما في الماضي، أَو اللذين عاشا مشكلات نوم أَو فراق في طفولتهما. وتصبح كل حركة أَو همسة إشارة للوالدين ليسرعا لتأمين الراحة للطفل، وطبيعي أَن يصارع أَي طفل من أَجل الحصول علىٰ هذا النوع من الدعم.

اللَّعب

عندما يكون الطفل في مكتبي تكون مهمته الرئيسية هي صرف نظري عن التفاعل مع والديه عندما ينتقل هو من لعبة إلى أُخرىٰ وكأنه ينتظر ردّ فعلنا. وبرغم أن مدىٰ انتباهه لا يزال محدوداً، إلاَّ أني أُحب أن أَتأكد أنَّه يفحص الأَشياء بانتباه حقيقي، وأن أَعرف إن كان بإِمكانه اللَّعب لفترة طويلة، أم أَن اضطرابه يستهلك كل انتباهه؟

يظهر الفرق في هذا العمر، بين طاقة الطفل الحابي الكبيرة والقصر العادي لمدىٰ انتباهه من جهة، وبين فرط النشاط الحقيقي من جهة أُخرىٰ. فالطفل المفرط النشاط يكون لديه مدىً لاهتمام ثانٍ، وينتقل من لعبة لأُخرىٰ، ولا يمكنه أبداً أَن يمكث الوقت اللازم للاهتمام الدقيق، أَو للاستمرار باللَّعب في لعبة واحدة، حيث تتداخل اهتماماته المتفرِّقة، وأي صوت أَو منظر يجتذبه، وقدرته علىٰ تقبُّل المعلومات ضعيفة وتتعرقل بسبب تشتّت انتباهه. يتحرك باستمرار في محاولة للتعامل مع فرط حساسيته ويظهر علىٰ وجهه عادة تعبير القلق، كما يبدو رجفان خفيف علىٰ يديه عندما يحاول أَن يمسك لعبة ما، وإِذا صفَّق أحدهم علىٰ نحو متكرِّر فإِن الطفل المفرط الحساسية ينتفض في كل مرة، ولا يمكنه أَن يغفل عن أَي تنبيه يأتي سواء أكان صوتياً أَم بصرياً، لذلك يبقىٰ دائماً تحت رحمة أَي منبِّه حوله، ويبدو نشاطه المفرَط وكأنه استجابة لجهاز عصبي مفرط الحساسية.





عندما نستطيع أَن نُشخِّص باكراً مثل هذا الطفل، يصبح بإِمكاني مساعدة والديه في تخفيف المنبِّهات المحيطة به، ويصبح الأَمر صعباً عندما يريد

بذل جهد لتعلّم مهارة ما أَو عندما يزداد الضغط عليه، وذلك بأخذ بعض الوقت للتأَقلم، أَو بالتعلّق بشيء يحبّه، أَو بإِيجاد أَي طريقة فعَّالة يوقف بها استجابته للمُنبّهات. وإِذا لم يلاحظ والداه المشكلة فمن الممكن أَن يعتبراه طفلاً مفسَداً، أَو أَنَّه يتلاعب بهما. وتُضاف ردود أفعالهما الحادَّة عند ذلك إِلىٰ ردود أفعاله، حيث تصل الأُسرة في النهاية لحالة من الفوضىٰ التامة. ويحتاج والدا مثل هؤلاء الأَطفال للدعم في كل زيارة وربما احتاج الأَمر لإِحالتهما إِلىٰ مرجع مختص للتدخّل المبكر (انظر الفصل 26).

ويستطيع معظم الأَطفال في هذه المرحلة رصّ أَربعة مكعبات فوق بعضها، كما أنهم عادة يستطيعون إِيجاد لعبة مخبأة إِذا أوضحنا لهم أولاً أَنَّها موجودة تحت قطعة قماش أولىٰ، ثم أخفيناها تحت قطعة أُخرىٰ، وندعو ذلك «لعبة المكانين». ويمثّل اختبار ديمومة الأَشياء هذا لعبة لطيفة ولكنه أيضاً يدل علىٰ مهارة التعلُّم. تبدأ لعب الرموز كذلك باكراً في السنة الثانية، هل يرضع لعبة من زجاجة اللعب؟ هل يدندن للعبته أَو يحملها بنفس الطريقة التي يحمله بها والداه؟ هل يشكّل مرآباً من المكعبات ـ تمثيل رمزي؟.

عندما نلعب لعبة متكرِّرة مع الطفل الحابي كأن نقول له مثلاً «هذه هي الطريقة التي تركب بها السيدة» هل يستوعب الحركة؟ هل يضحك عندما نصفّق له ثم نتوقف عن التصفيق؟ هل عنده القدرة علىٰ الوصول لتوقعات متكرِّرة؟. تصبح المسبّبات أَكثر فهماً، فعندما تقف لعبة عن التحرُّك بعد أَن ينتهي الوقت الذي ربطت فيه (بالزنبرك)، نجد أَن الطفل يحاول أَن يدير مفتاحها بنفسه عوضاً عن إِعطائها لأحد ليملأها ثانية له، وكل مجالات اللَّعب والتي قال عنها مونتانية Montaigne أَنَّها «أَكثر أفعال الطفل أَهمية» توضح مرحلة النضج التي وصل إليها الطفل، وفيها نرىٰ نهاية ما وصل له من التعلُّم، ومن المهارات الحَرَكية والتطوُّر العاطفي الذي حقَّقه.

الكلام

تستمر أصوات المكاغاة أَثناء الليل وفي السرير علىٰ الغالب، ويدل تقليب

الكلمات والتمرّن على نطقها، وكذلك المقاطع الكلامية، على أن الطفل يهيئ نفسه للكلام، ويشعر الأشخاص الكبار بأن عليهم أن يصحّحوا ويقوّموا كل محاولة للكلام. وبهذه الطريقة يقود الوالدان الأطفال للمرحلة التالية، وفي معظم الأحوال تكون الأسماء هي الهدف وليس الأفعال أو الصفات أو الضمائر، «أنا» «مامي» «بابا» «بسكويت» وقد تظهر أحياناً كلمة «أكثر» وطبعاً لفظ «لا». ويُظهر الأطفال في هذا العمر حنقاً وغيظاً شديدين لعدم استطاعتهم التكلم، ويستعملون الإشارات على نحو واضح، كما أنهم يفهمون تقريباً كل ما نقوله.

التطلّع إلى الأمام

تُعتبر السنة الثانية وقتاً لتعلُّم العلاقة الأبوية مرة أُخرىٰ. ففي السنة الأولىٰ كان بالإمكان التنبؤ بسلوك الطفل، الذي كان عادة مجزياً، تجاه عواطف المحبة التي يبديها الوالدان، وكانت جهودهما تُقابل فوراً بردّ فعل سريع يظهره سلوك الطفل، الأمر الذي لم يعد يحصل في هذا العمر. فمنذ الآن يتخذ الطفل خياراته بنفسه، ويتساءل الوالدان «هل هو أصم؟ هل يسمعنا ولكنه لا يعيرنا اهتماماً؟ ماذا عسانا أن نفعل لنسيطر على الوضع؟» ويصبح «ابن السنتين المُتعب» صعباً جداً للوالدين ولكن ليس للأطفال، فعمر السنتين يتضمن كمّاً كبيراً من التعلُّم السريع والتطوّر الكبير في الاستقلالية يحمل معه نوعاً من الرغبة في الاكتشاف وتعلُّم ما يحيط بعالم الطفل، ذلك العالَم العجيب. ويعتبر الوالدان أن التعلُّم خلال السنة الثانية يتم عن طريق الأخطاء، فالاستمتاع في السنة الأوىٰ حفّز الوالدين علىٰ تقبّل أفعال الطفل، بينما يتوجب عليهما في هذه السنة الثانية إيجاد طريقهما في وضع مختلف تماماً عما سبق.

إنّ النقطة المهمة الأساسية في هذا العمر هي مسألة التحكّم في الوضع، من هو الذي يبدأ بالنزاع؟ فعندما يشعر الوالدان بأنهما بحاجة للسيطرة يقابل الطفل ذلك بالرفض والمقاومة، ويشعر الوالدان بالفشل. وتصبح المحاولات المستمرة لإيجاد طرق جديدة في التعامل مع الطفل المقاوِم شغل الوالدين الشاغل في سنة الطفل الثانية من العمر، وتصبح هذه السنة مريعة إذا كان الأبوان متصلّبين وليس لديهما ما

يكفي من المرونة وفي المقابل يمكن أَن تكون سنة جيدة إِذا قُوبِلت بمزاج رقيق ومتعقِّل.

إِن القول بضرورة وجود مزاج رقيق في هذه الفترة أَسهل بكثير من التعامل به حقيقة، ويشتكي الوالدان قائلين «في كل مرة نطلب منه فعل شيء ما يرفض، وحتىٰ وضعية جسده ترفض، فهو إِما يسترخي كبساط ممدود، أَو يتحوّل إِلىٰ وحش يلتوي بعيداً عنا» وتظهر هذه السلبية لأن كل اقتراح أَو طلب من الوالدين يشكِّل معضلة لهذا الطفل «هل أفعل أَو لا أفعل؟ هل أُقاوم أَو أطيع؟». لذلك أنصح الأَبوين، إِذا أَرادا منه حقيقة أَن يفعل شيئاً ما، أَن يطلبا منه ألاّ يفعله، وقد ينجح ذلك. وإِذا كان الأَمر مهماً فإِني أَنصحهما بالإِصرار علىٰ طلب فعله، وإِذا لم يكن مهماً فيمكنهما صرف النظر عنه، وكلما قلَّت المواجهات كان الأَمر أَفضل، وسوف نجد في النهاية أَن المواجهات التي حصلت قد أَثمرت خبرات تعليمية مهمة.

التدرُّب علىٰ استعمال المرحاض

في كل زيارة خلال هذه السنة أُكرِّر أَهمية الانتظار حتىٰ نهاية السنة الثانية من أَجل البدء بالتدرُّب علىٰ استعمال المرحاض ويمكن للأبوين اللذين هما في عجلة من أَمرهما أَن يقولا «إِنه يعرف منذ الآن متىٰ يتغوّط، فهو يشد سرواله بعد ذلك» أَو «إِنه يهرب ليختبئ بعد أَن يبول في حفاضه» وهذه إِشارات واضحة، وتدل ببساطة علىٰ أَنَّه عندما يحين الوقت، سيرغب هو في السيطرة علىٰ مصرّاته.

الحساسيَّة

كما رأينا سابقاً، فإِن أحسن وسيلة للتعامل مع التحسُّس هي الوقاية، وكثير منا يحمل مَيْلاً وراثياً للتحسُّس يظهر في أَوقات معينة كما في حالات التوتر، أَو عندما تطير حبوب اللقاح، أَو عندما يأكل أَو يستنشق الشيء الخطأ. ونادراً ما يظهر الاستعداد وحده، فهو يحتاج لعدة مثيرات حتىٰ يظهر، وإِلىٰ حدٍ معقول قد تمر عدة مؤثِّرات بسيطة دون أَن يظهر أَي عرض ولكن عندما يُضاف للأَمر وجود قطة أَو فرو أَو غبار أَو عفن، أَو مخدة ريش أَو فرشة شعر، أَو بيض أَو منتجات أسماك، أَو شدة

أو أي من مسبِّبات التحسُّس الأُخرىٰ، فإن الجسم لا يمكنه التحمّل ويظهر الوزيز في التنفّس، أو حمىٰ العلف أو الأكزيما. ويمكن أن يعمل أحد المؤثِّرات في وقت ما، وفي المرة التالية يعمل مؤثِّر آخر، كما أن الضغط النفسي أو الفراق يمكن أن يثيرا الأعراض، ويخشىٰ الوالدان هذه المسبِّبات العضوية والنفسية لذلك يباشران بالدفاع عن أنفسهما بدحض المخاوف من كونهما قد قاما بعمل ضار جداً للطفل، وهذا النكران يمكن أن يمنعهما من العمل علىٰ التخلّص من كثير من مسبِّبات التوتر.

وهناك سبب آخر لضرورة الوقاية المبكرة من التحسُّس، فكلما كان الطفل أكبر قبل ظهور أعراض التحسُّس أصبح التخلّص منها صعباً. وأُوصي بالعمل الجاد في الطفولة المبكرة لمنع ظهور أي رد فعل تحسُّسي، وأُوجِّه الأبوين لاتخاذ الخطوات التالية:

إذا ظهر أي طفح ينبغي أن يأخذاه بجدية، ويوقفا أي مأكولات جديدة. وإذا استمر الطفح ينبغي أن يغيِّرا الصابون بنوع مضاد للتحسُّس وذلك لحمّامه ولغسيل ثيابه. وينبغي الابتعاد عن الصوف في الملابس والبطانيات، والابتعاد عن مخدات الريش والمرتبات.

وإذا كانت لعبة هي السبب تُستبدل تدريجياً بأُخرىٰ، وإذا كان المنزل يدفأ بضغط الهواء الحار، تُغطىٰ المنافذ في غرفة الطفل بثماني طبقات من القماش الرقيق لتعمل كمرشح، وفي فصل غبار الطلع تغلق المنافذ ولا تُفتح النوافذ ليلاً، ويساعد وجود جهاز تنقية للهواء.

عندما يصبح الطفل أكبر ينبغي إخباره عما يمكنه أن يفعل تجاه مرضه، كما ينبغي إعطاؤه الفرصة كي يقول عندما يريد شيئاً من أجل جلده، أو وزيز صدره، أو سيلان أنفه، وعندما يقدّم له دواء ما ينبغي أن نقول له فيما بعد «أنظر ها أنت تعرف ما عليك فعله وترىٰ أن ما فعلناه قد أظهر فائدة».

إنّ الشيء الذي يخيف ويثير القلق في موضوع الحساسية عند الطفل هو الشعور بأن لا أحد يعرف ماذا ينبغي أن يُعمل، وأقترح علىٰ الوالدين عدة أمور: أولاً العمل بالوقاية كما ذكرنا سابقاً، وبعدئذٍ عند ظهور الأعراض ينبغي الاتصال والحصول علىٰ

المساعدة باكراً. اتركا الطفل يعلم ماذا تفعلان ولماذا، وفيما بعد يشكِّل تركه ليتحكم في أعراضه المرضية أَحسن وسيلة للوقاية من التوتر والقلق ومن الشعور بعدم الفائدة وقلَّة الحيلة التي ترافق وتزيد من ظواهر الحساسية مثل الربو والأكزيما (انظر الفصل 14).

تبدُّل الصِّلات

يعامل الطفل أُمّه وأباه علىٰ نحو مختلف دائماً، فهو يكون أَصعب مع الشخص الذي يعتمد عليه أَكثر، ويكون هذا الشخص عادة هو الأُمّ، وبالمقابل قد يعامل والده كشخص مميز، وقد يكوِّن هذا الاختلاف في التعامل غيرة في الأُسرة، وعلىٰ الوالدين أَن يدركا أَن ذلك أَمر عادي ويشكِّل جزءاً هاماً من اختبار قوة الصِّلات.

تستمر عمليَّة التنقُّل في الأُسرة في الأَشهر التالية، فالطفل الذي كان محط اهتمام الجميع، يجاهد الآن ليصبح أَكثر استقلالية، وإِذا كان أحد الوالدين ما زال يعتني به في المنزل، فإِنه سيبدأ الآن بالتفكير بالعودة للعمل، أَو بأخذ الطفل إِلىٰ مجموعات لعب. وليس من قبيل المصادفة أَن سعي الطفل لتحقيق الاستقلالية والاتكالية التي ترافق ذلك ـ كتتبّع الطفل والديه في تحركاتهما ـ يدفع الوالدين للتفكير بتلك الطريقة. وتُعتبر مجموعات اللعب الجماعي الصغيرة ممتازة في هذا العمر، فالطفل سيتعلَّم الكثير من أقرانه في السنة القادمة، وبعد أَن يعتاد علىٰ الجماعة الصغيرة من عمره، يصبح من السهل التفكير باختيار نوع العناية النهارية، وتُعتبر السنة الثانية وقتاً مهمّاً للبدء بتكوين علاقات مع الأَطفال الآخرين.

الفروقات الفردية

تظهر الاختلافات بين الأَطفال في السنة الثانية، فمن كان هادئاً ومراقباً يصبح أَكثر مراقبة وجلوساً، وعلىٰ العكس فإِن الأَطفال النشيطين كثيري الفعالية، يتحرَّكون باستمرار، ويصعب عليهم السكون لبرهة كافية ليتعلَّموا التكلُّم، أَو ليظهروا مهاراتهم المعرفية الجديدة، فهم في حركة دائمة، وينعتهم أهلهم بمفرطي النشاط لأنهم في الحقيقة يظهرون انتباهاً قصير الأمد لأن الحركة تسيطر عليهم بقوة. وعند الأَطفال الأَقل نشاطاً تتجه الطاقة نحو الحركات الصغيرة ونحو الملاحظة.

يمكن أن يقلق الوالدان لهذه الاختلافات وبخاصة عندما يكون الطفل في نهاية إحدىٰ المراحل، فيحتاجان لما يطمئنهما، ويهدران كثيراً من الوقت في مقارنة طفلهما مع الأطفال الآخرين «لماذا لم يمشِ ولدنا حتىٰ الآن؟» أو «يبدو أنَّه لا يتحرك في المكان مثل الأطفال الآخرين» أو «إنه لا يتوقف عن الحركة، ولا يستطيع أن يجلس لفترة كافية لينظر في كتاب أو ليجلس في حجري، جميع أقرانه أكثر رقَّة».

ولمّا كان كثير من الآباء والأُمّهات يقومون بهذه المقارنات فإني أعجب مما يدفعهم لذلك، فهم يتعلّمون مراحل التطوّر بملاحظة ذلك عند الآخرين، وبتحليل الاختلافات بين الأطفال يستطيع الوالدان الإحاطة بكل الموضوع. وفي عملي الخاص، كان دائماً من دواعي سروري أن أرىٰ مقدار المعرفة الذي يمكن الحصول عليه من الاختلاف الكبير بين نماذج الأطفال المختلفة، ويقلقني الجهد الكبير الذي يضيع في القلق لوجود هذه الاختلافات وفي المقارنات. وعوضاً عن تقبُّل الطفل كما هو يبدو أن الوالدين يحاولان تشكيله كطفل «نموذجي»، وإذا كان بإمكاني أن أفعل شيئاً كطبيب أطفال فإني أتمنّىٰ أن أُساعد الآباء والأُمّهات ليدركوا الشخصية الخاصة بطفلهم، وخطر المقارنات يكمن في إمكانية إعطاء الطفل انطباعاً بتخلُّفه. مثلاً الأطفال الذكور هم دائماً أبطأ من الإناث في تطوّرهم الحركي، ومع ذلك نجد أن آباءهم وأُمّهاتهم يريدون منهم أن يكونوا سريعين ونشيطين، ويبدو مهماً لي أن يركّز الوالدان علىٰ طفلهما الخاص ويستمتعا بطريقة تطوره عوضاً عن دفعه ليتطابق مع بعض معايير «المعدل» الموجودة عند الأطفال الآخرين.

إني عادة أمنع الوالدين من إجراء المقارنات وأشرح لهما الكيفية التي يتعلّم بها طفلهما، وخصوصيته، وكفاحه، وانتصاراته.

11

ثمانية عشر شهراً

يبدأ الطفل الذي يحبو بالاكتشاف عندما يصل إلىٰ مكتبي، وبينما يتوجّه نحو المكتب أَو نحو المصباح أَو رف الكتب ويصيح «لا» أدرك مباشرة ما ستكون عليه أسئلة والديه، وقد وجدت أَنّها جميعاً تتعلق بزيادة سلبية الطفل، وقد تقول الأُمّ «لم يعد يستمع إِلي مطلقاً، ويدفعني إِلىٰ النقطة التي يمكن أَن أصفعه بها، مع أَني لا أُريد ذلك، ولكنه يغيظني إِلىٰ أَن أفعل شيئاً ما، وعندما يكون غاضباً، يختار أَكثر الأَوقات إِحراجاً لي». وتبكي الأُمّهات وهن يتكلمن عن التبدّلات التي حصلت للطفل، ويثير الآباء عادة مسألة العقوبة، ولكني أَعلم أَن أَكثر ما يمكنني فعله هو مساعدتهم علىٰ تفهّم الصراع بين الاستقلالية والسلبية عنده، وتعكس أسئلة الوالدين حاجتهما للسيطرة، ويشكِّل ذلك نقطة هامّة لتكرار أَهمية الانضباط، وللإِيضاح مرة أُخرىٰ بأن هذا يشكِّل برنامجاً تعليمياً طويل الأمد.

أُكرِّر ثانية «أن ذلك طبيعي جداً، وأن جميع الأَطفال في هذا العمر يمرون بمرحلة مماثلة» ويهزّ الآباء والأُمّهات رؤوسهم وهم يشعرون بالراحة، ولكن هذه الراحة لا تدوم إِلاّ فترة قصيرة، ومن المهم أَن يفهم الأَهل أَن السبب وراء السلوك السلبي هو محاولة الحابي تثبيت استقلاليته الخاصة. والأَعمال المثيرة التي تدفعهم

لضبطه تعكس إِصراراً من جانب الطفل علىٰ البحث عن حدود، وينبغي عليهم إِيجاد طُرق فعَّالة لتحقيق الانضباط حتى يتعلّم الطفل هذه الحدود، ويعكس الهياج الذي يقود للثورة والغضب أيضاً درجة الرغبة عند الطفل لتحقيق استقلاليته، وإِذا كان بإِمكاني مساعدتهم في تفهُّم أَسباب الطفل هذه فقد يصبح الأَمر ممتعاً لهم ومثيراً للإِعجاب.

في هذه الأَيام، يمكث كل من الوالدين في العمل خارج المنزل طوال النهار، ويحلمان عند عودتهما في المساء باجتماع عائلي تسوده المحبة، ولكنهما لا يحصلان علىٰ ذلك، فالطفل الحابي الصحيح الجسم سيدخّر لهما كل شعوره المتوتر، وحين يعود الوالدان للمنزل بعد عمل يوم طويل أَو حين يحضران الطفل من مركز الحضانة النهاري، يترك هذا الطفل الذي انتظر طوال النهار العنان لتوتره، فيستلقي علىٰ الأرض وهو يبكي ويضربها بقدميه، ويضرب رأسه بالأرض، وقد قال لي أحد الآباء أَنَّه كاد أَن يسقط طفله عندما كان يصارع بين يديه «ماذا عليّ أَن أفعل؟ لقد أَسرعت من العمل لأخذه، وكنت متشوقاً جداً لرؤيته، فماذا كان جزائي سوىٰ بكاء شديد جعلني أكرهه؟ وأَسوأ ما في الأَمر أَن معلمه نظر إِليّ وقال: إِنَّه لا يفعل ذلك معي أبداً، لقد جعلني هذا أَشعر بالأَلم».

يندر أن يواجه الحاضن البديل هذا التصرّف المهين الذي يواجهه الوالدان، وربما أَراد هذا المعلّم أَن يؤكد للوالد أَن الطفل لم يكن تعيساً في المركز، وملاحظته كانت لتثبيت موقعه، وقد تكلمنا عن التنافس الخفي والكائن في اللاوعي بين الوالدين. ولسوء الحظ فإِن ملاحظة المعلّم جاءت في وقت من النهار قد استهلك فيه الأَب قواه وأَصبح رهيفاً سريع التأَثُّر، وربما تمكّن الوالد من تفهُّم تصرُّف الطفل فهماً صحيحاً، لو قال هذا الحاضن مثلاً «لقد كان ينتظرك بشوق وهذه أَكثر مظاهر الشوق التي أَظهرها خلال النهار».

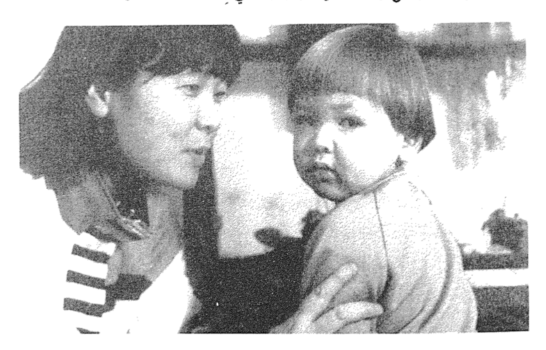
إِنّ السلبية هي وجه العملة الأول ووجهها الآخر هو التعاون والاهتمام، وفي أَي عمليَّة تطوّر للمحبة لا بد أَن يظهر الشعور المعاكس علىٰ السطح، وينبغي أَن يجرّب الطفل الحابي كلا الأَمرين السلبي والإِيجابي، ودون مرحلة سلبية مكثَّفة يمكن

أَن يصبح الطفل مستسلماً ومختلطاً عقلياً. وفي السنة الثانية تظهر صراعات الطفل، ويكمن دَور الوالدين في اعتبار ذلك جزءاً من عمليّة هامّة عليهما تقبّلها، وعليهما أيضاً مساعدة الطفل علىٰ احتواء هذه الصراعات.

إِن تعلُّم كيفية ممارسة ضبط النفس، وكيفية العيش مع هذه الصراعات أَمر يحتاج لوقت طويل، وهذه الدروس المبكرة يمكن أَن تكون دروساً عاصفة، وقد قالت لي إِحدىٰ الأُمّهات المتوترات «يبدو أنك تحب الأَطفال السلبيين». وذلك عندما أبديت إِعجاباً بسلبية طفلها. وأنا أحب ذلك طالما أن الطفل ليس ابني.

الانضباط

يحتاج الطفل الحابي لاكتشاف حدود التحمُّل عند كل من يعتني به، ويرىٰ والداه والآخرون ممن يعتنون به وجوهاً مختلفة له. مثلاً قد تقول لي الجدّة أَو الحاضنة أَنَّها ـ أَثناء حضانتها له ـ وجدت طرقاً تساعده علىٰ الهدوء بعد أَن يكون في قمة الهيجان «إِذا لم أَفعل فإِنه يثور أَكثر، ويكسر الأَشياء، وتنتابه نوبات غضب شديد، ويبدو تعيساً. وإِذا أعطي الوقت الكافي للهدوء، بهزّه قليلاً، يصبح طيِّعاً جداً، وعندما يصل والداه آخر النهار يبدأ في إِغاظتهما واستفزازهما ويبدو عليهما



الانفعال. أكره أن أراه خارج السيطرة، ولكن كيف أستطيع مساعدتهما؟» وللإجابة علىٰ مثل هذا السؤال أبدأ أولاً بالتأكيد لهذه الحاضنة بأن الطفل يتعلّم منها ضبط النفس، ثانياً، أوضح لها بأن الأطفال يتفاعلون علىٰ نحو مختلف مع اختلاف من يحيط بهم من الكبار، وأخيراً أتوقع أن يتصرّف الطفل بشدَّة مع والديه آخر النهار، وأنصح من يحضنه أن يبقىٰ بعيداً عند وصول الوالدين، وإلاَّ أخذ الأمر شكل مثلث ذي ثلاثة أضلاع لا يمكن لأحد أن يفوز فيه، وكما يتعلّم الطفل التعامل تعاملاً مختلفاً مع كل من الوالدين، يتعلّم أيضاً التعامل تعاملاً مختلفاً مع الرعاية التي يتلقاها من الحاضنين الآخرين.

يستحيل تأمين الانضباط الصارم بسبب الساعات المحدودة التي يمكثها الوالدان العاملان مع الطفل، ويقول لي الأهل «نحن نُسرّ جداً عند رؤيته، ولكن بعد ثلاثين دقيقة من رفسه وبكائه، نتمنّىٰ لو نستطيع الابتعاد عنه ثانية. في عطل نهاية الأُسبوع يحاول جهده أن يبلغ أقصىٰ ما يمكنه من المشاكسة، ويستفزّنا حتىٰ نثور ونستهلك، ونعلم أنَّه يعاقبنا لبقائنا بعيدين عنه خلال الأُسبوع، وهذا يجعلنا لا نستمتع أبداً بالوجود معاً». يزيد الشعور بالذنب عند الوالدين في تفاقم هذه الحالة، ولا يستطيعان تحمُّل فكرة قيامهما بالدور الصارم بعد أن كانا خارج المنزل طوال النهار. ولكن تعليم الانضباط مهمّ للطفل، فهو حين يختبر والديه يرسل رسالة شديدة الوضوح، فهو يصرخ لحاجته للمساعدة في معرفة الأشياء التي يمكنه فعلها والتي لا يمكنه فعلها، والعقاب ليس الجواب، فوضع حدود وتعليمها للطفل لا يشبه أبداً معاقبته.

إذا تمكّن الوالدان من رؤية الهدوء والانضباط المستمر كشيء أساسي من محبتهما له، يصبح شعورهما بالذنب شيئاً ثانوياً، وأقول لهما ادّخرا ذلك للأشياء المهمّة، وعندما تبدأ دارة التصرّف المستفز أوقفاها باكراً واحملاه لتهدئته، وإذا لم ينجح ذلك اتركاه قليلاً في غرفته أو سريره أو في الكرسي، ثم اجلسا معه بعد ذلك وحاولا مساعدته في تفهُّم سبب إيقافكما له. لا تنتظرا طويلاً ولا تتكلما كثيراً، واجعلاه يدرك أنكما تعنيان ما تفعلان، وأنكما تتوقعان منه أن يتوقف.

وإذا قال لي الأب «لا يمكن أبداً أن يدعني أفعل ذلك عندما يكون خارج

السيطرة. إنَّه يكون منزعجاً جداً وأنا كذلك». فأَقترح عليه ما يلي: خطِّط مسبقاً لما ينبغي عليك عمله، ثم تحرك بسرعة. أَخبره أنك تحبّه ولكنك لا تستطيع تحمُّل تصرّفه، واَعلم أَنَّه سيعرف إِذا كنت متردِّداً، عانقه عندما يتصرّف تصرُّفاً جيداً. واجلس معه، واهتز وإِيَّاه، فهو يحتاج لمعرفة أنك لست حانقاً عليه طوال الوقت، فتعليم الانضباط جزء من الرعاية وتعليم الحدود، ويلزم وقت طويل لذلك، ولا توجد طريقة محددة تعمل كمعجزة في كل مرة. وليس الضرب طريقة جيدة كما قلنا سابقاً لأنه يعني أنك تؤمن بتسيير الأُمور بالقوة، وأنا لا أُؤمن بذلك.

التغذية

يحتاج موضوع التغذية للمناقشة في كل زيارة، وعلىٰ الطفل تجربة كل طريقة ذُكرت في الكتب، ويتعلّم بعمر ثمانية عشر شهراً استعمال الملعقة والشوكة، ولكنه أَحياناً يحب الرجوع لاستعمال الأَصابع، ويمكن للوالدين تحضير طعام يمكن تناوله بالأَصابع أَو الشوكة، وليختر الطفل ما يريد.

سيكون لدىٰ الأُمّهات اللواتي ما زلن يرضعن بعض القلق «أَردت أَن أُوقف الرضاعة في السنة الأولىٰ، وقد أَصبح من الصعب عليّ الآن فعل ذلك، فهو يأتي إِلي دائماً ويحاول الوصول إِلىٰ الثدي والرضاعة، ويحرجني ذلك كثيراً، ولكني لا أَستطيع رفض رغبته». إنّ السبب الوحيد الذي قد يجعلني أَنصح بالفطام السريع هو تدخُّل الرضاعة في عمليَّة تحقيق الاستقلالية عند الطفل، ولكن إِذا كانت هذه الاستقلالية موجودة في كل الأُمور الأُخرىٰ، فإِن التلاحم في عمليَّة الإِرضاع تبقىٰ له فوائده، وقد درست بعض العادات في مجتمعات مختلفة، حيث ترضع الأُمّهات الوليد الجديد من أحد الثديين وبقية الأَطفال حتىٰ عمر الخامسة من الثدي الآخر (لا يقبل الأَطفال بالرضاعة بعد سنّ الخامسة) ويبدو الأَطفال بصحة جيدة بينما تصبح الأُمّهات مضنيات هزيلات، وغالباً تقول الأُمّهات المرضعات «الجميع يقول لي بأن عليَّ أَن أتوقف وأَني أَتساهل بحق نفسي كثيراً» ولماذا لا؟ فالاجتماع الحنون أَثناء الرضاعة ممتع جداً بعد يوم عمل طويل أَو بعد يوم مليء بالسلبية والمشاكَسة.

تتساءل الأُمّهات عن كيفية فطام الطفل عن الرضاعة من الزجاجة في هذا العمر، والحقيقة أَن كثيراً من الأَطفال في هذا العمر قد استغنوا عن أخذ الحَليب من الزجاجة، ولكنهم يستمرّون في التجوال أَثناء النهار وهي معلَّقة في فمهم. واستعمال الزجاجة بهذا الشكل يزعجني لأنهم ببساطة يستعملونها كعكاز للتسلية، وليس لتناول الحليب، وتفقد الزجاجة معناها وفائدتها إِذا لم تعد تُستعمل للإِرضاع أَو التواصل. وكما رأينا في الفصل التاسع، يمكن بالتدريج جعل الطفل ينتقل تدريجياً من التعلُّق بالزجاجة، إِلىٰ ملاءة أَو لعبة أَو أَي شيء قد يتعلّق به وذلك بربط الزجاجة إِلىٰ ذلك الشيء، وفيما يلي الخطوات الخاصة التي أَنصح الأُمّ بها: أعطِه الحَليب في الزجاجة وبين ذراعيك وذلك في أَوقات الوجبة فقط، وعندما يطلبها بين الوجبات عديه بأن تعطيه إِياها قبل وقت القيلولة وقبل النوم واجعليها جزءاً من روتين وقت النوم. إِبدأي بكتاب في كرسي هزّاز ومن ثم الزجاجة، وبهذه الطريقة يمكن جعل الطفل يهدأ ويصل لحالة نعاس واسترخاء، وإِيَّاكِ أَن تدعيه وحده في السرير مع الزجاجة، فهو يستحق وقتاً خاصاً يقضيه معكِ، ووجود الحليب في فمه طوال الليل يخرّب أسنانه المستقبلية كما ذكرت سابقاً، إِلىٰ جانب هذا الضرر فإِن الطفل يخسر تقليداً مهماً وكذلك يخسر الشعور بالأمان، فهو يحتاجكِ بلا شك إِذا كان لا يزال بحاجة للزجاجة.

النوم

سيستيقظ الطفل ليلاً مع كل شدَّة جديدة، كغياب الوالدين، أَو زيارة جدّة، أَو يوم مثير في المدينة، أَو المشاركة مع مجموعة لعب صاخبة. ويستلزم الأَمر تهدئة جادّة، فيعلّم الوالدان الطفل الاستقلالية أَثناء الليل ويمكنهما الرجوع إِلىٰ الوسائل التي استعملاها في أَوقات أُخرىٰ، مستفيدين من محاولاته أَثناء النهار لتحقيق الاستقلالية؛ ودعمه عندما يكون قادراً علىٰ تهدئة نفسه، وعند ذلك يصبح الاعتماد علىٰ الطريقة نفسها أَثناء الليل ذا معنىٰ وفائدة.

يمكن للوالدين توقُّع فترة قيلولة واحدة أَثناء النهار في هذا العمر، وأَقترح إِعطاء الطفل وجبة الغذاء باكراً وتركه لينام من الساعة 12 ظهراً وحتىٰ الساعة الثانية، علماً أَنَّه

لا ينبغي تركه ينام بعد الساعة الثانية أو الثانية والنصف وإلاَّ أصبح من المتعذّر نومه في وقت مناسب في المساء.

ستزداد صعوبة وضع الطفل للنوم، وأُشدِّد على الوالدين كي يضاعفا جهودهما وإصرارهما على الالتزام بالقواعد وقت النوم، وكلما اشتدت فعالية الطفل وقت النوم، كان من الصعب عليه الاسترخاء والنوم.

وليس سهلاً على ذوي القلوب الرقيقة وضع طفل في هذا العمر في سريره، ويفيد وضعه في كرسي هزّاز أو قصّ حكاية له، كما أن إعطاءه شيئاً يحبّه ـ كملاءة أو لعبة ـ يصبح أكثر أهمية في وقت النوم، ويمكن للطفل الرجوع له أثناء النهار وفي فترات الصحو الليليَّة، ويشعر الوالدان ببعض الشكوك تجاه تأثير شيء كهذا، وبخاصة إذا كان مزرياً أو غير مقبول، ويظنان أن تعلُّق الطفل بهذا الشيء يوحي بأنه مُهمل. وحسب خبرتي فالعكس هو الصحيح، وعندما نُقيِّم الأطفال في مستشفى الأطفال في بوسطن دون معرفة مسبقة بخلفيتهم، نشعر بالارتياح عندما نرى طفلاً يستطيع تهدئة نفسه بمصّ الإبهام أو التعلّق بشيء ما، فهذا الطفل قد برهن مسبقاً على قدرته الداخلية، وقد أظهر لنا أنَّه طفل قد حُضن جيداً في المنزل لأن القدرة على تهدئة النفس تُشَجَّع عادة من قبل الوالدين المشرفين على التربية.

المهارات الحَرَكيَّة

يخيف شكل جسم الطفل الأهل في هذا العمر، هل سيبقى بطنه بارزاً هكذا؟ وسيشغل التقوّس في الظهر وبروز البطن فكر الأهل في السنة الثالثة من العمر. وعلى نحو عجيب سيستقيم الظهر بعد ذلك وينخمص البطن وتشتد العضلات.

من عمر الثمانية عشر شهراً وحتى السنتين سيمضي الطفل معظم النهار في التجارب، وتسلّق أي شيء يصبح أكثر إثارة، ولا يمكن الاعتماد على الطفل في تقدير خطر المرتفعات، لذلك ينبغي على الوالدين حمايته، وعليهما التأكُّد من وجود سجاد وبُسُط تحت الدرج المفضَّل لديه إذا كان سيُسمح له بحرِّيَّة تسلُّق هذا الدرج، وفي هذا العمر سيركض الطفل في كل الاتجاهات عوضاً عن المشي. وسيبدأ بالرقص

والاستدارة وسيحاول تجربة كل مهاراته الحَرَكيَّة الجديدة ـ التوازن، والدوران، والهرولة ـ ويحاول الابتعاد عن والديه كلما سنحت له الفرصة، سواء في المخازن، أَو في الشارع، أَو في أَي مكان، لذلك ينبغي على الوالدين إِبقاء يد فارغة دائماً للإِمساك به وإِلاَّ فسيذهب بعيداً.

الفراق

في السنة الثانية من العمر يسبِّب ترك الطفل أقصىٰ الأَلم له، وهو قادر علىٰ الاحتجاج بشدَّة، وقد ظننت دائماً أَن درجة الاحتجاج تتناسب مع قوة شعوره بشخصيته. وبعبارة أُخرىٰ، يشكِّل الاحتجاج طريقة صحِّيَّة للتعامل مع الفراق، فلماذا يرغب طفل بأن يُترك، في حين يستطيع الآن إِدراك وجودك معه، وفي حين يرغب أَن يكون هو من يَتْرك؟

أجرينا دراسة في مستشفىٰ الأَطفال على الاحتجاج الذي يبديه الأَطفال الصغار عندما تتركهم أُمَّهاتهم في الصباح، وقد وجدنا أَن الأَطفال الذين هيَّأهم الوالدان في المنزل قد بدؤوا بالتأَقلم مع الفراق، وقد حصل هذا الفراق بينهم وبين الأُمَّهات بلطف ـ دون تعلُّق ودون احتجاج مطوَّل ـ أَمَّا الأَطفال الذين لم يهيئهم أهلهم في المنزل، فقد استجابوا بشكلين: بعضهم احتج عالياً، والآخرون انطووا علىٰ أنفسهم في حزن، فكان ذلك أشد إِزعاجاً لنا، وكانوا غير قادرين علىٰ التعامل مع حزنهم واللَّعب مع الأَطفال الآخرين.

ينبغي أَن تكون أول خطوة في التعامل مع مشكلة الفراق هي تهيئة الطفل مسبقاً. ثانياً، علىٰ الوالدين تقبّل بعض نوبات الغضب الصحِّيَّة. وثالثاً، عليهما أَن يعدا الطفل بأنهما سيعودان، وعند عودتهما عليهما أَن يذكرا له بأنهما قد وفيا بوعدهما. ويشكِّل ذلك أَساساً للثقة في المستقبل.

التعلُّم واللَّعب

تشكِّل القفزة في النمو جائزة الأَهل مقابل تحمّلهم كل التصرفات العاصفة، وعندما يملك الوالدان القدرة علىٰ رؤية مدىٰ سرعة التعلُّم التي رافقت تصرُّف الطفل

المضطرب في هذا العمر. لا يبقىٰ لديهما سبب كي يسميا هذه السنة من العمر السنة المرعبة. وتزداد قدرة الطفل علىٰ التعلُّم من الأطفال الآخرين عن طريق التقليد، فالطفل في هذا العمر يحتاج لوجود أقران له ويكفي واحد أو اثنان ليلعب معهما، ويبدو أن هذا وقت حاسم يخرج فيه الطفل من شرنقة الأُمّ والأَب والطفل، إلىٰ عالم الأَطفال الآخرين الخَشِن والمتقلِّب. وعند وجود أخوة أكبر سناً، يمكن التمهّل بإيجاد أقران آخرين لأن الطفل حينها يستطيع التعلُّم من إخوته، وفي هذا الوقت يتعلّم الطفل عن نفسه وعن علاقاته مع الآخرين، كما أَنَّه يتعلّم عن نفسه من الأَطفال الآخرين أَكثر مما يتعلّم من والديه.

أَجمل شيء أَعرفه هو مراقبة طفلين من هذا العمر وهما يلعبان معاً في تقارب حميم، يلعبان لفترات طويلة جنباً إلىٰ جنب، وعلىٰ نحو متماثل، دون أَن ينظر أحدهما إلىٰ الآخر، ويتعلّم كل منهما كثيراً عن سلوكيات اللَّعب مع الطفل الآخر، ويبدو أنهما يلتقطان أساليب اللَّعب بنظرات جانبية، ويكرِّران كل ألعاب الحركة، وألعاب التواصل دون أَن يراقب أحدهما الآخر، ويبدأ أحدهما بضرب لعبة قائلاً «لا، لا، لا» فيفعل الطفل الثاني الشيء نفسه، يعمل أحدهما برجاً، فيعمل الآخر برجاً، يصرخ الأول «لا» ويسقط مكعبات البرج، فيصرخ الثاني «لا» ويسقط مكعبات البرج. الحركات المهيبة، ووضعيات الجسم وتعابير الوجه كلّها متماثِلة، ويكفي التفكير بكمّ المعلومات ونوعيتها التي يمكن أَن يؤمِّنها مثل هذا التقليد الحميم.

جمع هيلدي روس Hildy Ross وهو أحد الباحثين النفسيين في كندا، طفلاً بعمر السنتين مع طفل بعمر السنة في لعبة متماثلة، فوجد أَن رغبتهما في التواصل والتقليد دفعتهما لتبادل طرقهما المختلفة مقابل التوصّل إلىٰ توافق، فالطفل الأكبر سناً تراجع في طرقه إلىٰ حوالي عمر السنة والنصف بينما ارتقىٰ الطفل ذو السنة الواحدة في مستوىٰ لعبه إلىٰ حوالي عمر السنة والنصف، وقد رغبا بشدّة في التعامل مع بعضهما. وقد أَظهرت هذه الدراسة مدىٰ أَهمية تعامل الطفل مع أَقران له.

قد تأخذ الرغبة في اختبار الآخر شكلاً خاطئاً مثل العض، وشد الشعر، والخمش، وضرب جميع الجسم، ويقلِّد الطفل الآخر ذلك، وغالباً يحدث هذا مع «أَفضل صديق» ويستجيب الوالدان المذعوران والمدرِّسون بشدة، ويهرعون إلىٰ

معاقبة الطفل المعتدي سواء كان اعتداؤه بالعض أو الضرب أو شدّ الشعر ويرسّخ هذا التصرّف الاعتداء أكثر مما يحل المشكلة، ويبدو أن هذا السلوك العدائي لا يبدأ عدائياً، ويحدث في أوقات يكون الطفل فيها متعرّضاً لضغط شديد، ويفقد فيها السيطرة. وبعد حدوث هذا السلوك نجد أن المعتدي يبدو مذعوراً بنفس درجة ذُعر المُعتَدىٰ عليه، وعندما يتدخّل الوالدان يترسَّخ هذا الشعور بالذّنب، وعند حدوث الأمر نفسه مرة ثانية، يزداد هذا الشعور قوة وتدخُّل الأهل يزيده أكثر.

يُحَمَّل العض أكبر المسؤولية، وكل الآباء والأُمّهات يخشون ذلك ـ سواء كان طفلهم عاضّاً أو معضوضاً ـ ويبدو أن أكثر ما يخيف هو فقدان السيطرة ويتساءلون «هل سيستمر هذا طويلاً؟» أُحاول عادة أن أُهدّئ كلا الطفلين العاض منهما والمعضوض، والأول بحاجة للجهد الأكبر، لأنه يعاني الرعب بسبب فقده السيطرة، ويكون فزعه غالباً أكبر من فزع الطفل المعضوض، وينبغي أن يجلس بجواره من يحضنه ويقول له «لا أحد يحب أن يعضه آخر وأنت نفسك لا تحب ذلك، وفي المرة القادمة حين تشعر أنك تريد أن تعض أحداً فتذكَّرْ أني أستطيع مساعدتك» هذا الكلام ينبغي أن يُكرَّر مراراً، وقد أحضرت إحدىٰ الأُمّهات الماهرات عظمة من المطاط وأعطتها لطفلها كي يعضّها عوضاً عن عضّ أصدقائه.

في الماضي، احتفظت في مكتبي بقوائم للأطفال بعمر السنتين حتى يستطيع آباؤهم وأُمهاتهم جمعهم معاً، كل اثنين أو ثلاثة في نفس المرحلة من تطوّر تعلّمهم عن أنفسهم بحيث يمكنهم التعلُّم كثيراً من بعضهم. فيوضع مثلاً اثنان ممن يعضون مع بعضهما، واثنان يضربان مع بعضهما، فإذا غضب أحدهما عضّ الآخر، وهذا بدوره سيرد له العضة. وينظر كل منهما للآخر وكأنه يقول «هذا يؤلم، فلماذا فعلته؟» ونجد أنّه لا يعود للعض ثانية. وأظن أن الأطفال بهذا العمر حقيقة لا يفهمون أن ذلك مؤلم، فهم لا يريدون إيلام الآخرين، ويُصابون بالفزع عند ذلك، وحيث أن هذه الأعراض هي نتيجة لفقد السيطرة، فليس من الممكن إيقافها بنفس اللحظة، ولكن مع مرور الوقت يمكنهم تعلُّم كيفية السيطرة عليها لأنهم يريدون ذلك. وتُعتبر علاقة الأخذ والعطاء بين الأطفال في هذه السن أفضل طريقة لتعلّمهم، ولا يفعل الكبار شيئاً أكثر من التدخُّل في هذا التعلُّم.

تتساءل أُمهات الأَطفال الذين يعضون، إن كان عليهم ردّ العضة، والجواب طبعاً لا، لأن هذا يعني الهبوط لمستوىٰ الطفل، ويشكِّل حطاً من قيمة الطفل وأُمّه، والأصل هنا هو تعليمه بهدوء أَن هذا العمل غير مقبول، ومحاولة إِعطائه بديلاً لهذا العض، كتقديم لعبة له ليضربها، في محاولة لتفريغ شحناته.

يبقىٰ اللَّعب وسيلة الطفل الأقوىٰ للتعلُّم، ويمكنه اختبار عدة حالات وأفعال بحيث يتوصل إِلىٰ ما يناسبه أَكثر، ومن الصعب عدم فهم أَهمية اللَّعب لطفل صغير.

تخيُّل النَّفْس

صمَّم المُعالِج النفسي ميشيل لويس Michael Lewis تجربة مثيرة ليعرف كيف ينظر الطفل لنفسه. يُعطىٰ الطفل مرآة ليرىٰ فيها نفسه، وبعد قليل يحرِّك الباحث الطفل بعيداً عن المرآة، ويضع لوناً أحمر علىٰ أنفه دون أَن يلفت انتباهه لذلك، وعندما يوقفه أَمام المرآة تكون استجابته مرتبطة بعمره، فذو السنة الواحدة من العمر ينظر في المرآة بإِمعان ملاحظاً اللون الغريب علىٰ أنفه. وذو الخمسة عشر شهراً يلمس أنفه في المرآة محاولاً مسح اللون الأحمر، فقد لاحظ وجود شيء مختلف في المرآة عن وضعه الطبيعي. وذو الثمانية عشر شهراً يحاول مسح الأحمر عن أنفه.





تزداد قوة اكتشاف الطفل لنفسه في هذه السن، فهو يركِّز علىٰ عينيه، وأَنفه، وفمه، وعندما تسنح له الفرصة، يركِّز علىٰ سرّته، وأعضائه التناسلية. ويهتم الصبية الصغار في هذا العمر بملاحظة قضيبهم عند رفع الحفاضات والفتيات يبدأن بلمس أعضائهن التناسلية بإِصبعهن. ويشكِّل هذا الجزء من الجسم شيئاً خاصاً لهم عندما تمّ تعرّفهم عيه أَخيراً، ولا عجب أَن شكل هذا الجزء من الجسم منطقة شديدة الحساسية. ولا حاجة لأن يوقف الأهل محاولات الاكتشاف هذه، فهذا جزء من جسم الأَطفال وعليهم التعوُّد علىٰ التعامل معه.

التطلُّع إلى الأمام

التدرُّب علىٰ استعمال المرحاض

أَنصح الوالدين بالصبر مدة أطول، وكثير من الآباء والأُمّهات يفهمون سبب الانتظار حتىٰ يتمكّن الطفل من تقدير المطلوب منه ويصبح مستعداً لعمله من أجل نفسه، وبعضهم يفقد الصبر «لا أُريد له أَن يذهب إِلىٰ الجامعة وهو في حفاضه». وأَحد مصادر الضغط الحقيقية هو تطلّب معظم مدارس الحضانة أَن يكون الطفل قد تمكّن من ضبط نفسه قبل أَن يدخل هذه المدارس وكثير من دور الحضانة النهارية يريدون أَن يعتاد الطفل علىٰ استعمال المرحاض بعمر السنتين والنصف علىٰ أبعد تقدير. وعند الإِمكان أنصح باختيار مدرسة تحترم حاجة الطفل لتقدير الوقت الذي يناسبه لضبط مصرّاته، وليس هناك شيء خاص لسن السنتين والنصف، ومن المهم ترك القرار للطفل. يرغب قليل من الآباء والأُمّهات بإِجبار الأَطفال علىٰ النظافة، وإذا لم يلاحظوا أنهم مندفعون بتأثير ضغوطهم الداخلية لتحقيق نظافة الطفل فقد ينجحون في ذلك إِذا استمرّوا في الضغط عليه.

قد يفيد الوالدين في هذه المرحلة التطلُّع إلى الأمام ومعرفة ما عليهما مراقبته. ففي عمر السنتين ستبدأ مراحل تطوّر متعددة معاً، وعند ذلك يمكن أَن يكون الطفل قد أَصبح مستعداً، ويصبح الوقت مناسباً لترك أَمر التدرُّب له.

1 ـ سيكون قد تجاوز مرحلة الإثارة المصاحبة للمشي وأصبح قادراً على الجلوس والقرفصة.

2 ـ سيكون مستعداً لتفهُّم بعض الكلمات والأُمور مثل «هذا أصيص المرحاض خاصتك، وكرسي المرحاض الخاص بي هو الأكبر. وبعد حين، ستستعمل المرحاض الكبير مثلما أفعل».

3 ـ هناك فترة حول سن السنتين يرغب فيها الأَطفال بالتقليد، فالصبي يمشي مثل والده، والفتاة تمشي مثل أُمّها. ويحاولون بدقة التمثُّل بالأَشخاص المهمين الموجودين حولهم، يريدون ارتداء ملابس الكبار، حتىٰ أنهم يقلِّدون حركات من يحيط بهم، ويمكن الاستفادة من هذا التقليد في تطبيق سلوكيات المرحاض.

4 ـ يستطيع معظم الأَطفال في عمر السنتين وضع الأَشياء في أماكنها المناسبة، وقد أصبح لديهم استيعاب لمعنىٰ الترتيب، وأين يضع الوالدان الأَشياء. وهذه الرغبة في وضع الأَشياء مكانها كما يفعل الأَهل، يمكن أَن يُستفاد من تحويلها وتطبيقها علىٰ التبوُّل والتغوُّط.

5 ـ تأتي السلبية وتذهب حوالي سن السنتين، وقبل هذا تكون قريبة من الظهور، والبدء بالتدريب عندما تكون السلبية موجودة يعني الفشل بالتأكيد.

يمكن الاستفادة من عمليات التطوّر السابقة كلها في مساعدة الطفل كي يحقِّق رغبة المجتمع ويصبح نظيفاً طوال النهار وطوال الليل.

يسأل الأَب «أَي من التصرّفات يمكنني أَن أَسترشد به؟» عندما يصوِّت الطفل ويشد سرواله بعد أَن يبلّل حفاضه، فهذا يعني أَنّه مدرك لما فعله، وعندما يبلغ مرحلة هادئة نسبياً في تطوّره ـ لا سلبية قوية ولا فرط نشاط ـ عليك مراقبته لترىٰ إِذا كان يهتم بمتابعتك وأنت تذهب إِلىٰ المرحاض، هل أَصبح يميل للترتيب؟ مثلاً، إِذا طلبت منه أَن يذهب إِلىٰ الخزانة ويبحث عن خفّك ويحضره لك، هل يستطيع القيام بهذه الأُمور الثلاثة وعلىٰ نحو متعاقب؟ يعني ذلك أَنّه استطاع تفهُّم معنىٰ الكلام، وتذكّر اثنين أَو ثلاثة أُمور متسلسلة اختزنها في عقله.

عند سرد كل المشكلات التي قد تعترض تدريب الطفل علىٰ ضبط مصرّاته،

نجد أَن بعض الآباء والأُمّهات يتساءلون إِذا كان عدم فعل شيء هو الطريقة لتجنُّب حدوث الأخطاء. ولكن ذلك قد يجعل الطفل لا يفهم ماذا نتوقع منه، لذلك يبقىٰ من الضروري أَن نوضح له الخطوات، ونترك له المجال أَن يرفض القيام بذلك إِذا أَراد هذا. ولما كان من الصعب علىٰ الأَهل تخيّل أَن طفلاً بعمر ثمانية عشر شهراً، أَو أَربعة وعشرين شهراً قد يرغب في التجاوب معهم بأية طريقة، لذلك يبقىٰ أَفضل ما يمكن عمله في هذا المجال هو أَن ننتظر حتىٰ يصبح الطفل جاهزاً.

الأَوقات التي تجب فيها الشدَّة

مع طفل بعمر ثمانية عشر شهراً هناك حالات لا يمكن فيها الانتظار حتىٰ يقرِّر الطفل، مثل حالة اجتياز شارع ما. وعندما يحدث ذلك أُصر علىٰ الوالدين أَن يوضحا للطفل جدِّيَّة الموضوع. إِن إِدخال نوع جديد من الخضار في وجبة الطفل ليس وقتاً مناسباً لفحص إِرادة الوالدين، ولكن هناك أَوقاتاً ينبغي أَن يُمارِس الوالدان فيها سلطتهما، مثلاً: قد يخابرني الأَب يائساً من إِمكانية إِعطاء الطفل الدواء، وعندما يكون الأَمر بهذا الأَهمية، ينبغي أَن يوضح للطفل أَن هذا الموضوع لا يخضع للمناقشة وأنه مختلف عن موضوع تناول الوجبات مثلاً، وعليه أَن يأخذ الدواء. وعند الضرورة قد تضطر إِلىٰ وضع الدواء في فمه بينما هو مستلقٍ، فإِذا بصقه ولم يبتلعه أَعد الكرة ثانية وثالثة إِلىٰ أَن يستسلم ويأخذه. وأتذكّر حنقي الكبير عندما ٱضطر، كطبيب أَطفال إِلىٰ فعل ذلك، وفي إِحدىٰ المرات بصق أحد أَطفالي الحبّات مباشرة في وجهي، وفي كل مرة كان ينظر في عيني مباشرة بتحدٍّ واضح، إِلىٰ أَن أَذعن في النهاية وٱبتلع الحبة وعندما احتضنته فيما بعد، لم أعرف من شعر منّا بالارتياح أَكثر عند انتهاء الأَمر.

الطريقة الثانية لإِعطاء الدواء هي أَن يضعه شخص في حضنه ويمسكه بطريقة يكون فيها الساعدان متجهين للأعلىٰ تحت ذراعَيْ الطفل وعلىٰ طرفَيْ الرأس، ومع ثني الرأس للخلف، بحيث لا يستطيع بصق الدواء، ثم نصب الدواء في فمه. وبهذه الطريقة إِما أَن يغص به، أَو يبتلعه، وحتماً سيختار الطفل الشيء الصحيح.

يبدو ما ذُكر قاسياً، وينبغي الاحتفاظ به للحالات الطارئة والمهمة فقط (ٱنظر

الفصل 27). وعندما يدرك الطفل أنّك جاد سيتنازل بسرعة عن المعركة. في هذا العمر يبدأ الطفل بالتسلُق خارج سريره، لذلك ينبغي وضع مخدّات أو بُسُط تحت سريره، ويمكن أَن يقع الطفل خارج السرير أَحياناً، ولكن ذلك لا يحدث دائماً، وعندما يبدأ بالتسلّق ينبغي أَن تنزل جدران السرير حتى تصبح الغرفة كلها وكأنها سرير ذو باب عند المدخل، وآمل دوماً ألاّ يحدث هذا باكراً. والجميل في سرير الطفل هي أَنَّه يقول ضمناً: هذا هو مكانك ليلاً. وعندما ينام الطفل في سرير عادي، أَو ينام علىٰ الأرض، لا تبقىٰ هناك حدود لتجواله، ويشكِّل سرير الطفل رمزاً للحدود الضرورية لحمايته أَثناء الليل، وأخطر ما أَعرفه هو ترك الطفل يتجول بمفرده في المنزل.

لا يخشىٰ الطفل بعمر الثمانية عشر شهراً شيئاً، وقد يخطو أَمام الدرج بسرعة كما يمكن أَن يندفع في الفراغ بسهولة، وعليك أَن تعلّمه كيف يصعد الدرج وكيف يهبط سواء بالزحف أَو بالخطو بينما تمسك بيده، وسيتعلَّم بسرعة، ومع ذلك يبقىٰ وجود بوابة للدرج أَمراً مهماً جداً، وينبغي الابتهاج بقُدرات هذا الطفل الذي لا يهاب شيئاً، وفي نفس الوقت ينبغي احتواء هذه القدرات. ويمثِّل سرير الأَطفال والأَذرع الصارمة الأمان والحدود للطفل.

12

سنتان

كلما كانت المدة أطول بين الزيارات ازداد انفعالي لرؤية خطوات الطفل المتسارعة في التطوّر، وتشكّل رؤيتي لإنجازات الطفل مكافأة للوالدين، ويشرق وجهاهما ابتهاجاً عند قولي «أليس رائعاً؟».

إنَّ أحد أكثر التصرّفات متعة عند طفل بعمر السنتين هو الطريقة التي يتبختر بها ويضحك ويمشي مثل والده، كما تمشي الفتاة مثل أُمّها. إنَّه تميّز واضح منذ البدء.

ما زالت السلبية أهم شيء، ولكن الوالدين والطفل تمكّنوا من التعامل معها، ونحتاج لمناقشتها ثانية، ولكن دون وجود القلق السَّابق، ودون التساؤل الذي كان هاجس الوالدين في الزيارة السَّابقة «هل ستتمكّن هذه السلبيَّة من تدمير حياتنا؟». عادة، يكون الطفل قادراً على اللَّعب في زاوية الألعاب مستغرقاً بينما أتحدَّث معهما، فإذا لم يحصل ذلك أو إذا بقي متعلقاً بوالديه أو ظهر عليه الخوف، علينا التساؤل لماذا؟ فهذا وقت ينبغي أن يكون مستعداً فيه لمزيد من الاستقلالية، وأشعر بالسعادة عندما يسأل الوالدان «أي حد من الاستقلالية ينبغي أن نشجّع؟» أو «إلى أي حد ينبغي أن نتركه؟» أو «أي نوع من الانضباط ينبغي أن نستعمل» ويقلقني وصف الطفل بأنه «جيد جداً» في هذا العمر.

عندما يدخل الطفل مكتبي، أُراقب نوع الثقة بالنفس والأمان اللذين يظهرهما طفل طوَّر توقعاً للنجاح في الحياة، وبعد لحظة فقط أَستطيع الحكم علىٰ وجودهما، وفي هذه الملاحظة السريعة أَستطيع قول الأَشياء التالية:

1 ـ الثقة بالنفس: عند دخول الطفل لمكتبي يبدأ بتذكّر ما حدث في الزيارات السَّابقة. والطفل الذي يشعر بالأمان سيسرع إِلىٰ ركن الألعاب في نهاية المكتب وكأنه يملك المكان كلّه، ويعني دخوله أَمام والديه أَنَّه واثق أنهما سيتبعانه، ويعبر بخطواته السريعة الواثِقة بأنه يستطيع السيطرة علىٰ الأوضاع الجديدة، ويدل فضوله تجاه الألعاب علىٰ عقل متفتح ومحب للبحث، وجاهز للتغلّب علىٰ التحديات.

2 ـ الكفاءة: يمشي الطفل بعمر السنتين بخطوات سريعة ثابتة. ساقاه متقاربتان، وذراعان بجانبه ممدودتان بوضع عمودي، وعندما يسرع نحو اللُّعب وينثني ليلتقطها يستعمل قبضة متماسكة متناظرة.

3 ـ الكلام: إنّ نطقه لبعض الكلمات مثل «هو» «سيارة» «لا» مهتز وشجي وليس عالياً، وله نغمة كأنها تدعوك.

4 ـ التعرُّف علىٰ الجنس: الصبي تمثَّل تصرّفات والده، والفتاة تمثَّلت تصرفات والدتها، وهذا التميّز يصبح واضحاً بسن السنتين ويعبّر عن قوة التقليد، وإِحساس الطفل الباكر بجنسه.

5 ـ استعمال اليدين: الطفل الذي سيستعمل يده اليمنىٰ، منذ الآن يمسك اللعب بيده اليمنىٰ، وقد يمد هذه اليد لتحيتي، وإِذا كان سيستعمل يده اليسرىٰ، فإِنه يستعملها منذ الآن بثقة وثبات. أَمَّا إِذا كان يستعمل كلتا اليدين، فعلي أَن أُسجِّل ذلك كي أُراقب الوضع لاحتمال تدخّل ذلك في كفاءة الطفل في المستقبل.

اللَّعب والتطوّر

يعطيني كل ما سبق أدلَّة مهمَّة أُلاحظها بينما أَتحدَّث مع والديه، أُراقبه وهو يلعب أَثناء حديثنا، وبالمراقبة أَعرف أَكثر عن قدرته في السيطرة علىٰ الأُمور المعرفية التي تتناسب وعمر السنتين. مثلاً، يمكن للطفل صنع مربع من المكعبات، أَو شيء

يشبه الغرفة، ويضع في هذه الغرفة لعبة فتاة، ثم يرفع لعبة صبي ويقول «اذهب إلىٰ المنزل، اطرق، اطرق، ادخل»، ثم يدفع باللعبة الذكر داخل الغرفة، بعد أن يزيح مكعباً ليفسح المجال لدخول الغرفة، ثم تتعانق اللعبتان.

يعبِّر الطفل بهذه الطريقة عن قدرته علىٰ استعمال لعب رمزية، ويستخدم اللعب في تمثيل أشخاص حقيقيين في الحياة. وأكبر حدث في حياة هذا الطفل قد يكون عودة والده مساء، واللعب الرمزية تظهر قدرته علىٰ التقليد، باستعمال لعبتين مختلفتين جنسياً وبتقليد تصرفاتهما يعبِّر عن تخيلاته، ويعبِّر تقليد الطفل للمناقشات والأسئلة التي تدور في المنزل عن قدرته علىٰ حفظ سلوكيات والديه وتقليدها، كما يظهر قدرته علىٰ التقاط الانعطافات الحاذقة، فعندما دفع بالمكعب جانباً ليدخل اللعبة الذكر داخل المربع الغرفة، عبر عن إدراكه لمفهوم المعنىٰ ـ النهاية (ماذا يلزم عمله لإتمام مهمة ما) وكذلك لمفهوم السببية (إذا فتحت الباب أمكنك الدخول).

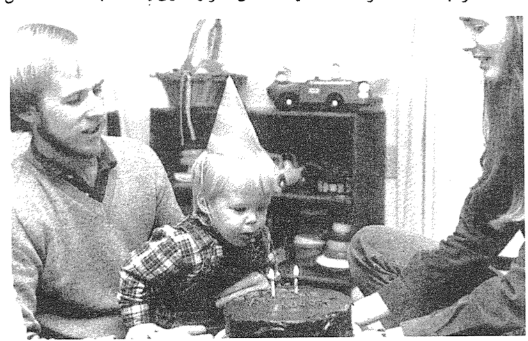
يوضح أي تصرّف بسيط مثل هذا كل أنواع الإنجازات، فقد يأتي بالشاحنة التي تربط بمفتاح إلىٰ داخل «المنزل» ويضع اللعب بلطف فيها بوضعية مستقيمة موازية للأرض، وكأنه يحميها من السقوط، بعد ذلك يربط مفتاح الشاحنة ليجعلها تدور. وتظهر الألعاب التخيلية في هذه السنّ قدرة الطفل علىٰ تفهُّم واستيعاب الأعمال، وكذلك معنىٰ الحوادث، وهذا ليس دليلاً علىٰ الكفاءة في تطوّر المعلومات فقط ولكنه أيضاً يُعتبر نوعاً من الحرية العاطفية. عند الطفل المتوتر البائس تكون الألعاب التخيلية ضعيفة وغير مستمرة.

إنّ درجة الرقَّة التي يتعامل بها الطفل مع اللعب وكفاءته في القيام بالأعمال الدقيقة، عندما يربط مفتاح اللعبة مثلاً، تعطيني دليلاً علىٰ أن جهازه العصبي الحركي سليم، ومن السهل عليه التحرُّك، والطفل الذي يعاني من شلل دماغي بسيط، أو أي إصابة عصبية يبدي حركات خرقاء متقلقلة، ولديه صعوبة في تركيز تصرفاته، ويبالغ في الوصول لأهدافه، ويمكن ملاحظة كل ذلك في فترة اللعب القصيرة.

أعرف في نفس الوقت ما يتكبّده الطفل لقاء أخذ المعلومات من محيطه، ثم استيعابها، والاستفادة منها في العمل. وبكلمات أُخرىٰ ما يتكبّده لقاء تقبُّل جهازه

العصبي للمعلومات وتحليلها تحليلاً مفيداً، وهل عليه التغلُّب علىٰ تأخّر صعب في تطوير المعلومات؟ إنّ استغراق الطفل المديد، وقدرته علىٰ تجاهل كل اللعب الأخرىٰ أثناء اختياره الدمية التي تناسب فكرة لعبته التخيلية، يدل علىٰ قدرة في التغلُّب علىٰ المؤثِّرات المحيطة. وعندما يكون جهاز الطفل العصبي مُفرط الحساسيَّة، فإن أَي منبِّه بصري أَو سمعي يحول انتباهه بتأثير الصوت وأَحياناً قد يتعلَّم الطفل بعمر السنتين طُرقاً تمكِّنه من التحكُّم في سرعة تأثُّره بالأصوات مثلاً، قد تتحرَّك عيناه إِلىٰ الأعلىٰ بٱتجاه صوتنا كلما تكلّمنا، وعندما يحدث هذا قد يحني رأسه بٱتجاه اللعب ليتغلّب علىٰ تأثير صوتنا علىٰ جهازه العصبي الضعيف. وبرغم أَنَّه تحت رحمة تأثير المداخلات السمعيَّة فقد تعلّم السيطرة علىٰ ذلك بمضاعفة انتباهه لما يقوم به من عمل (تكيُّف صعب ولكنه مفيد)، وقد يسيطر علىٰ فرط الحساسيَّة أيضاً عن طريق زيادة فعاليته الحركية، وهكذا مع اجتماع الأَمرين معاً يمكنه التغلُّب علىٰ فرط انتباهه والتخلّص منه. تدل هذه العلامات علىٰ تناذر قصور الانتباه وينبغي التأكُّد من ذلك، ويحتاج مثل هذا الطفل لمزيد من الانتباه عندما يدخل الحضانة أَو المدرسة، لأن السيطرة علىٰ تقلُّب انتباهه بتأثير جمع من الأَطفال يمكن أَن يكون صعباً عليه.

لمراقبة علامات فرط الحساسيَّة، أُصفِّق تكراراً لأرىٰ إذا كان باستطاعة الطفل



تجاهل المُنبِّهات السمعية المتكرِّرة. ولتشخيص الصعوبة في ترتيب المعلومات، أُعطيه لعبة بسيطة من القطع المتجاورة، فالطفل الذي لا يمكنه فهم لغز العلاقة بين القطع سيرمي اللعبة بسرعة. ولتشخيص الصعوبة في تحقيق التوازن مع الفراغ أُراقب لأَرىٰ إِذا كان يمكنه أَن يتثبت بيد واحدة كي تصبح الأُخرىٰ فارغة ويستطيع اللعب بها.

يمكن معرفة كل هذه الملاحظات بينما يلعب الطفل وأَنا أَستمع إِلىٰ ما يقلق والديه، وإِذا لاحظت أَياً من هذه المشكلات، أَفحصه لأَتأكّد من وجود إِصابة عصبية خفيفة أَو قصور في التركيب والانتباه. وإِذا شعرت بالقلق، أُحيل الطفل إلى حيث يمكن أَن يُجرى له فحوص أَكثر دقَّة، وأنا مقتنع بضرورة تشخيص هذه الآفات باكراً. الوالدان ذوا الملاحظة هم أَوَّل من يبدي هذه الملاحظات عادة، وقد أَخبرني كثير منهم أنهم عرفوا باكراً جداً أَن لدىٰ طفلهم صعوبة في حلّ مشكلات صغيرة أَكثر مما كان لدىٰ أَطفالهم الآخرين، ومن ملاحظاتهم أَنَّه (1) يتجهّم أَثناء محاولته عمل شيء ما، (2) يلزمه ضعف الوقت المقبول لينجز عملاً يعرفه سابقاً، (3) يترك أَمراً ما بسرعة ليتحول إِلىٰ عمل مألوف أَكثر، (4) يستعمل كل الطرق لصرف انتباه الكبار عنه عندما يُعطىٰ لعبة قطع ليحلّها وهو يعلم أَنَّه غير قادر علىٰ ذلك.

كل هذه الملاحظات من قِبل الوالدين جعلتني أُقدِّر محاولات الطفل الشجاعة والذكية للتغلُّب علىٰ صعوبة استيعاب المعلومات واستخدامها، وعندما أُؤكِّد لهما صحة ملاحظاتهما يشعران بالارتياح لمناقشة الطرق التي يمكن أَن نساعده بها.

إِذا بدا أَن الصعوبات طفيفة، أَقترح علىٰ الأَب مثلاً الأُمور التالية: حاول إِنقاص الضغط وأعطِ مزيداً من الدعم، أَولاً أَخبر الطفل أنك تفهم أَن الأَمر صعب عليه ولكنه يستطيع فعله. بعد ذلك اخترْ وقتاً مناسباً لا توجد فيه اهتمامات أُخرىٰ لكليكما. اجلس معه في مكان هادئ ليس فيه صخب، وحاولا معاً القيام بمهمة ما. تكلّم بهدوء، واستعمل وسيلة واحدة ـ صوت، حركة، نظرة ـ دون أَن تضعه تحت تأثير ضغط كبير قد يؤدي فقط لانصرافه عنك. أَوضح له ما تريد عمله خطوة فخطوة، دعه يحاول، فلا ينجح في ذلك، دعه يحاول ثانية، فيفشل، عندها أوضح

له كل خطوة مرة ثانية ببطء وخطوة فخطوة، وعندما ينجح في خطوة ما، شجِّعه، ولكن ليس بطريقة مُبالغ فيها. بعد كل خطوة صغيرة، شجّعه على محاولة القيام بالخطوة التالية، وإذا استطاع تحقيق خطوة صغيرة في كل مرة، سيستطيع جمع ثقته بنفسه، ويحاول تجربة الخطوة التالية، وكل خطوة ستضيف حتماً شيئاً لحسّ الكفاءة لديه، هذا الحسّ الذي انتُهك عنده. دعه يتوقف قليلاً، ليرتاح، ثم يعود ثانية.

إنّ تحديد الخطوات أَمر مهم لطفل كهذا، وإذا تعلّم كيف ينظّم نفسه بالتدريج، فقد تعلّم شيئاً مهماً باتجاه السيطرة علىٰ جهازه العصبي المرهق، وأَصعب ما علىٰ الوالدين القيام به، هو عدم الضغط والمبالغة في حمايته. عليهما تركه ليحنق قليلاً بحيث يشعر عند إتمام العمل بأنه هو من قام به وليس والداه، فالانسحاب وتركه يحاول أَمر مهم. وليس من السهل رعاية طفل كهذا، ولكن بإعطائه قليلاً من الشعور بطاقته وقدرته علىٰ الإنجاز يكون الوالدان قد أَهّلاه للمستقبل. ولا داعي للقول بأَني أختار أولاً الأَشياء التي يمكنه عملها بطريقة جيدة ليبدأ بها وينتهي بها (انظر الفصول 18 ـ 26 ـ 34).

الاعتياد علىٰ الطبيب

في عيادة الطبيب، ينبغي أَن يقرِّر الطفل بعمر سنتين في حضن أَي شخص يجلس، أَو إذا أَراد أَن يوضع علىٰ طاولة الفحص أم لا، وإذا سمح لي الطفل بالمشاركة في خلع ملابسه عنه أَو المساعدة علىٰ ارتدائها، فذلك يعني أَنَّه ينظر إِليَّ كصديق يمكن الوثوق به، ولا أقوم عادة بنزع الحفاضات لأَني وجدت أَنَّه من الضروري ترك بعض الملابس كرمز للخصوصية. إذا حالفني الحظ أَجد مع الطفل لعبة قذرة مهلهلة، توضح ملامحها الضائعة وثيابها الرثّة كم هي مفضلة لديه، وإذا لم توجد معه أستعمل واحدة من عندي، وأبدأ بالسؤال «هل أَستطيع أَن أَكون طبيب الدب تيدي (أَو أَي شيء آخر كدمية)؟» يبتسم الطفل عادة ابتسامة عريضة وقد يقول «طبيب تيدي؟»، ويكون ضوءاً أخضر لي لأَتابع فأَقول «لماذا لا تضع المسماع علىٰ جسد اللعبة؟» وأدعه يستعمل المسماع، ثم جهاز فحص الأُذن، ثم أَقول له «لماذا لا تمسك بتيدي وتضمه إِليك، كي لا يقلق أَثناء فحصي لأُذنيه؟» عندئذ يضم الطفل

اللعبة إلىٰ صدره وقد يدير لي الأُذن تلو الأُخرىٰ لأقوم بفحصها، ويصبح بعد ذلك فحص أُذنيه في غاية السهولة. ثم أَقول «علِّم تيدي كيف يفتح فمه، وقد لا نحتاج إلىٰ استعمال خافض لسان إذا استطعت أن تعلّمه كيف يفتح فمه إلىٰ آخر مداه». بعد ذلك يدعني أفحص بطن تيدي، ثم بطنه هو وأعضاءه التناسلية، فأَقول «تيدي جميل وكذلك أنت» فيضيء وجهه مزهواً. وبمجرد الانتهاء من الفحص قد يقفز إلىٰ الميزان كي أَقيس وزنه وطوله، ولا حاجة لمكافأته في النهاية، لأنه قد اكتفىٰ، كمكافأة، بقدرته في التغلّب علىٰ توتره. وعند بناء علاقة احترام ثابت تتشكّل بيننا نقطة مهمة، وهي إنجاز مهم له، ونافذة لي أرىٰ من خلالها تطوّره.

الكلام

يستطيع الطفل البالغ من العمر سنتين تركيب جمل فيها أفعال، ويبدأ باستعمال الظروف والصفات، «اذهب إلىٰ المخزن»، «ثوب جميل»، «أُريد هذا، إنَّه جميل»، وحتىٰ هذا الوقت لا يميّز الطفل ظروف المكان، ولكنه قد يقول «فوق» عندما يريد أن يُحمل، و«تحت» عندما يريد أن يوضع علىٰ الأرض، وإذا قلت له «اذهب وأحضر لعبة من الغرفة الثانية، أحضرها إلىٰ هنا، وضعها فوق الكرسي» نجد أَنَّه سيظهر تفهّماً واضحاً لهذه الطلبات الثلاثة المختلفة المواقع. ويختلف وقت ظهور هذه القدرات كثيراً، وقد قالت لي الأخصائية النفسية إليزابيت بيتس Elizabeth Bates من سان دييگو، إن أفضل وسيلة للتشخيص عند الطفل الذي لا يتكلّم هي في الرجوع للغة الإشارة، فإذا استطاع الإشارة بوضوح واستعمل جسده في صنع لغة، فهذا يعني أَنَّه تفهّم رموز التواصل وغالباً سيتكلم قريباً وهو غير متخلّف عقلياً. يمكن ملاحظة لغة الإشارة أيضاً عند الأطفال الذين يتكلّمون، وذلك في حال عجزهم عن التعبير عما يريدون قوله، فيشرحون ويوضحون رغباتهم بطريقة ذكية.

إذا أَراد الوالدان من طفلهما أن يقول كلمات، يستطيعان دفعه لذلك بقولهما «أظن أَني أعرف ما تريد، ولكن عليك أَن تقول لي ذلك، حاول، هل هي شاحنة؟. . . أو منزل. . . أَو لعبة؟» وقد يحاول الطفل تقليد الكلمة.

الحوار مع الوالدين هو الطريقة الوحيدة التي يتطوّر فيها الكلام عند الطفل الحابي، وقد قامت كاترين نلسون Katherine Nelson، وهي أخصائية نفسية في جامعة سيتي في نيويورك، بتسجيل كلام طفلة من سن واحد وعشرين شهراً إلىٰ سن ثلاث سنوات، وقد تضمّنت هذه التسجيلات مونولجات طويلة، نطقتها الطفلة عندما كانت وحيدة في سريرها، وبعد ذلك قامت الدكتورة نلسون وزملاؤها الذين يشكِّلون مجموعة متميّزة تضم جيروم برونر Jerome Bruner، ودانييل ستيرن Daniel Stern، بتحليل هذه التسجيلات وكتبوا ما وجدوه في كتاب أطلقوا عليه اسم قصص من سرير الأَطفال *Narratives from the crib* (انظر المنشورات). وإِحدىٰ أَكثر النظريات لفتاً للنظر هي أَن مثل هذه المونولوجات لا تُمارس أَو تُلعب بسهولة، ولكنها محاولات لإِعطاء بعض المعنىٰ لتأَخُّر لتجارب. وقد كان هناك دلائل علىٰ أَن هذه الطفلة الصغيرة جداً كانت في الحقيقة تؤلِّف كلماتها لنفسها فكانت تُعيد ذكر التجارب المهمّة مثل تركها في مدرسة الحضانة (بسن اثنين وثلاثين شهراً) وتحلُّلها:

أبوها وأمّها سوف. . . . يبقون كل الوقت. . . . ولكن أُمّي وأَبي لن. . . فقط أخبروني ماذا يحصل. . . وذهبوا مباشرة للعمل. . . لأَني لا، لأَني لا، لأَني لا أبكي.

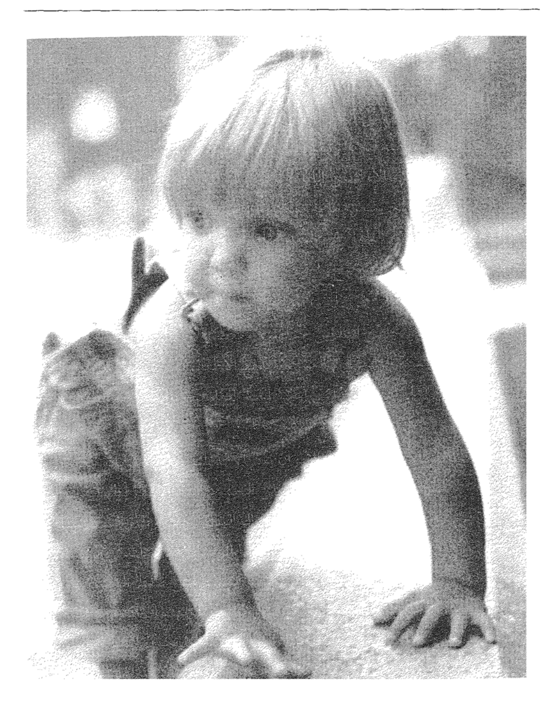
نستنتج من هذا المونولوج أَنَّه يظهر معنىٰ من تجارب الفتاة وتطوّر حسّ النفس لديها.

قد يتأَخَّر الكلام لعدَّة أَسباب:

1 ـ ينبغي أَن ننفي دائماً نقص السَّمع في حال وجود أَي شك.

2 ـ الطفل الذي يستطيع الاستيعاب والفهم، والذي يستعمل لغة جسد واضحة، يمكن أَن يكون رافضاً للكلام ومحققاً للسلبية. وينبغي أَن يسأَل الآباء والأُمهات أنفسهم ما إِذا كانوا يدلِّلونه كثيراً ويجعلون كل شيء متيسراً له حيث لا يجد ضرورة للكلام كي يحصل علىٰ ما يريد.

3 ـ الطفل الثالث أَو الرابع في الأُسرة لا يتكلّم عادة باكراً، فالأَطفال الأكبر سناً يقومون بعمل كل شيء له، وينبغي أَن يراقب الأَهل لغة الإِشارة لديه، فقد تكون هذه طريقته في التعبير لهم عن نفسه.



4 ـ ازدواج اللغات: قد يتأخّر الكلام لمدة قد تقرب من السنة عند تعدد اللغات المستعملة في المنزل، إذ يتوجب على الطفل أن يستعمل نغمات لغات مختلفة كي يحصل على الكلمات، ومع الوقت سيفعل ذلك ولكن متأخراً، وأعتقد أن الأمر يستحق الانتظار لأنه في النهاية سيجمع بين اللغتين.

5 ـ اضطرابات مسار السَّمع قد تسبِّب تأخُراً، ويجب أَن تُشَخَّص من قِبل طبيب أخصائي في اضطرابات الأُذن والسمع، وعلىٰ الوالدين أَن يطلبا من طبيب الأَطفال الإِحالة إِذا استمرت الصعوبات.

يقلق الوالدان دوماً عندما يعاني الطفل من التأتأة، ومعظم الأَطفال بعمر سنتين أَو ثلاث سنوات يتلعثمون، ويتأتئون عندما يتكلمون بسرعة، فهم لا يستطيعون تدبُّر ذلك، ويشبه ذلك الوقوع أرضاً أَثناء محاولتهم تعلُّم المشي. يزيد تصحيح الكلمات أَو لفظها نيابة عن الطفل من الضغط الذي يشعر به، وعلىٰ كل فرد أَن يعطيه وقتاً دون أَن يدفعه، أَو يُشعره بأنه مدفوع. وجميعنا نحن الكبار، ومن غير أَن نشعر، نضغط علىٰ الطفل الذي يتعلّم الكلام، وكلما نطق بكلمة نكرِّرها بعده وبشكلها الصحيح، وكأَننا مبرمجون علىٰ دفعه للتكلم بلغة الكبار، وأي ضغط في هذه المرحلة قد يحول صعوبة طارئة إِلىٰ مشكلة مزمنة. أَعطياه الوقت، وكل مشكلة ستزول، وإِذا كان الطفل متأخّراً في الفهم وفي التعبير عن نفسه، عند ذلك ينبغي أَن يخضع لتقويم شامل، والخبيرة في معالَجة الكلام يمكن أَن تعرف الكثير عن قُدرات طفل بعمر السنتين.

يستعمل الوالدان أَحياناً لغة الأَطفال الذين يحْبون، فهل يؤثِّر ذلك علىٰ الطفل ويؤخِّر تعلُّمه الكلام بطريقة الكبار؟ لا أظن ذلك، فكل إِنسان يتكلّم مع الطفل الحابي بطريقة هذا الطفل، وكأنه بذلك يقول له «الآن أتحدّث معك وليس مع أَي شخص آخر» وفي مرحلة معينة، ينبغي أَن يتغيَّر الأَمر، فكأنه يقول «أنا فخور بك، لأنك تنمو وتريد أَن تتكلّم». والكلام بطريقة الكبار يعطي الطفل فرصة ليقلّدك.

النوم

تظهر التطورات الحديثة في اللغة في مرحلة النوم السطحي أَثناء محاولة الطفل العودة للنوم، فهو ليس صاحياً في الحقيقة، ويبدأ بالكلام ناطقاً كل كلماته الجديدة، ويستطيع الوصول بنفسه لمرحلة النوم العميق.

وقد تبدأ الكوابيس الليليَّة بالظهور الآن، وعند ذلك يشعر الوالدان والطفل بالخوف معاً. تَحْدُث هذه الكوابيس في مراحل النوم العميق، ويصاحبها صرخات

وزعيق لا يمكن السيطرة عليهما، وعند فحص الطفل تبدو هذه الكوابيس على مخطط الدماغ الكهربي، وكأنها نوبات صرع صغيرة، وإذا كانت هذه الكوابيس قوية جداً، يمكن للوالدين طلب مشورة خبير في النوم، وإلاَّ فإن وجود الوالدين ودخولهما اللطيف ليوقظا الطفل قد يكون كافياً، فالطفل يرى والديه ثم يعود للنوم ثانية. وتظهر الكوابيس عادة في الليالي التي تعقب يوماً قاسياً، فإذا كان هناك زوّار، أو إذا كان الوالدان قاسيين عليه قرب وقت النوم فقد تكون هذه الكوابيس وسيلة لتصريف الضغط المتراكم أثناء النهار.

ويستمتع الوالدان اللذان تكيّفا مع نموذج الطفل في النوم بسماعه يكلّم نفسه قبل الخلود للنوم فيستلقي في سريره مستعيداً كل ما فعله أثناء اليوم. إنّ «قصص من سرير الأطفال» التي ذُكرت سابقاً قد تُوَجَّه أحياناً نحو لعبة أو حيوان محشو، ويمكن للوالدين ملاحظة العلاقة مع أحداث اليوم.

قد تستمر المونولوجات نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة، وبعدها يستغرق الطفل بالنوم، فجهود الوالدين السَّابقة في تعليم الطفل كيفية الاستغراق في النوم تعطي ثمارها الآن، كما أن نعمة الاستقلالية تمكّنه من التحكّم بذلك. وعن طريق استعادة حوادث اليوم وتحليلها يسيطر على ما تبقّى لديه من الإحباط والتوتر.

التغذية

إذا سألت الوالدين في زيارة العامين كيف تسير أُمور التغذية، فسيكون الجواب: «إنه أخرق». فالطفل يسقط الطعام من شوكته ويحنق، وقد ينثره حوله، أو يرمي الطبق بكامله أرضاً. وإذا كان يحاول السيطرة على الوجبة، فلن يدع والديه يساعدانه. وإذا علقا أو اقترحا أي شيء، يستشيط غضباً. عليهم أن يتجاهلاه، فهو يريد السيطرة على أدواته، لذلك يعتبر الفشل صدمة له، أنَّه يريد بقوة أن يقوم بالعمل بالطريقة التي يقوم بها والداه. والسماح بهذه الاستقلالية أمر صعب جداً، وكلما ازدادت صعوبة «تحضير شيء خاص» كانت أخطاء الطفل أكثر، وعليه تأكيد حقيقة أنَّه مسيطر على الوضع، وإلحاح الوالدين عليه كي يأكل «هذا الشيء الخاص» يجعله

متحفزاً، وفي اللحظة التي يبدي فيها الوالدان أي ملاحظة للمساعدة ـ مثلاً تناول البازلاء أسهل بالملعقة منه بالشوكة ـ يستشيط غضباً وكأنه يقول «لا للبازلاء»، وإذا أصر والداه عليه ليتناولها، كانا كمن يبحث عن المتاعب، وإذا قدّرا المصاعب التي يواجهها في محاولة تعلّم الأكل كشخص بالغ، وتركاه ليأخذ بخياراته الخاصة، وإذا قبلا بالفوضىٰ التي تسبّبها محاولة استعماله أدوات الطعام، فستصبح وجبات الطعام أوقات سعادة، والانتظار إلىٰ أن تكتمل عنده آداب الطعام أمر ضروري برغم أن ذلك يبدو وكأنه سيستمر للأبد، ولكنه في الحقيقة لن يستمر أكثر من سنة، لكن ضغط الأهل عليه في إطعامه يرسّخ مشكلات طعام ستستمر طيلة الحياة.

التدريب علىٰ ضبط المصرّات

كما قلنا سابقاً، إن الطفل هو الشخص الوحيد الذي يقرّر متىٰ يحين وقت ضبط مصرّاته، وينبغي أن يتجاهل الوالدان أي ضغط يتعرّضان له سواء من الجدود، أو مدارس الحضانة، أو الأصدقاء الذين يرغبون بالمساعدة، فالأمر ينبغي أن يكون إنجازه هو وليس إنجازهم.

وينبغي ألا يبدأ تدريب الطفل علىٰ ضبط مصرّاته قبل ظهور علامات الاستعداد لديه، والتي ذكرت في الفصل السابق (اللغة ـ التقليد ـ الترتيب ـ انتهاء السلبية) وربما حصل ذلك في وقت ما أثناء السنة الثالثة وعندما نتشاور أنا والوالدان على هذه النقطة المهمة، أقترح علىٰ الأمّ الخطوات التالية:

أولاً: اتركي له أصيص تغوّط علىٰ شكل كرسي علىٰ الأرض، بحيث يحمله أينما شاء، وقولي له إنّه يخصّه، واتركيه ليعتاد علىٰ فكرة أنّه له خاصة، وأن المرحاض الكبير لكم والمرحاض الصغير له كي يتعلّم به.

ثانياً: بعد أسبوع أو أكثر، خذيه ليجلس علىٰ مرحاضه في ملابسه بينما تستعملين أنت مرحاضك. اقرئي له أو أعطيه كعكة كي ينشغل بها ويبقىٰ جالساً لبرهة وذلك لتجعليه يطوّر نظاماً يومياً للجلوس علىٰ الأصيص. وخلع سرواله ربما كان هجوماً قوياً قد يخيفه.

ثالثاً: في الأُسبوع التالي اسأليه إذا كان من الممكن أَن تنزعي حفاضه بحيث يتمكّن من الجلوس على الأصيص مرة في اليوم. أنت تجلسين على مرحاضك وهو يجلس على مرحاضه، وكرّري القول «هذا ما تفعله مامي كل يوم، وهذا ما يفعله دادي، وهذا ما تفعله الجدة و(لعبتك، دبك. إلخ. .) كلها يمكنها فعل ذلك، ونذهب إلى المرحاض عندما نصبح كباراً مثلك».

رابعاً: في الأُسبوع الثالث خذيه إلى أَصيصه مع حفاضه الوسخ وانزعي الحفاض وأَلقي ما فيه في المرحاض، وأَثناء ذلك قولي له شيئاً يشبه «هذا هو المكان الذي ستذهب إليه يوماً ما للتغوُّط، وهذا ما تفعله مامي ودادي كل يوم. هذا مرحاضك، وهذا مرحاضي»، لا تغسلي برازه في مرحاضك بينما يراقبك وأنت تكلمينه. ويخبرني الأَهل أَن الأَطفال يؤخذون بمنظر البراز وهو يختفي، ولكن الطفل يتساءل أيضاً أين يذهب البراز بعد اختفائه، وقد يبقى هذا التساؤل قائماً لسنوات. كل طفل يشعر أَن برازه جزء منه، لذلك لا تتخلّصي من البراز حتى يملّ هو وينصرف.

خامساً: الخطوة التالية تتبع كلياً تقدير الطفل، ففي أَي وقت نجد أَنَّه يقاوم خطوة ما، ينبغي أَن نترك التدريب لفترة، وينبغي عليك أَن توضحي له كل خطوة حتى يتخذها هو بنفسه، وإذا أبدى اهتماماً بالخطوات السابقة عليك خلع ثيابه وتركه يتجول دون حفاض، وإذا كان مستعداً لتجربة استعمال المرحاض بنفسه اعرضي عليه فكرة وضع الأصيص في غرفته، أَو في الساحة معه حيث يستطيع الوصول إليه متى شاء. وعند ذلك أَقترح أَن تذكّريه كل ساعة كي يذهب إليه، وإذا كان مستعداً سيكون قادراً على التعاون والذهاب إلى الأصيص، وإذا تغوَّط أَو تبوَّل اتركيهما أَمامه كي يتعجب لمرآهما، ويمكنك تهنئته ولكن دون مبالغة، فكثرة المديح قد تفقده الشعور بالإثارة من إنجازه.

سادساً: إذا كان مستعداً حقاً، يمكنك تركه دون حفاض لمدة أطول وإذا بوّل أَو تغوّط على الأرض، ارجعي ثانية للحفاض. لا تجعلي من ذلك أَمراً مهماً، وقولي ببساطة «حسناً، حاول ثانية، فلا لزوم للعجلة، ويوماً ما ستستطيع القيام بذلك مثل مامي ودادي»، وأنت هنا تعتمدين على رغبته في التقليد وفي محاكاة الأَشخاص المهمّين.

ينبغي أَن يكون هو من يؤقِّت كل خطوة، وإِذا بدا عليه القلق أَو قاوم انسحبي بسرعة وانسي الأَمر.

يضطرب بعض الأَطفال اضطراباً كبيراً ويصابون بنوبات عنيفة بسبب قرار الذهاب إِلىٰ الأصيص أَو عدمه، ويقفون أَمام المرحاض وهم يقفزون للأعلىٰ والأسفل قائلين «أريد أَن أذهب» ويظهر الأَلَمُ في وجوههم وتصرّفاتهم الصراعَ الذي يتعرّضون له بسبب مقاومتهم التعاون، وعند وضعهم علىٰ الأصيص سيتراجعون، وإِذا دفعتهم للمحاولة في هذا الوقت فإِنكِ تضيفين مزيداً من الضغط، برغم وجود ما يكفي منه عندهم. وكما في أَي حالة من الغضب الشديد، يؤدي أَي تدخُّل إِلىٰ تقوية الحالة وإِطالة مدتها، وفي مجال كهذا، حيث تشكِّل الاستقلالية عنصراً هاماً، ينبغي أَن يقوم الطفل بتسوية صراعه الداخلي وباتخاذ قراره. ومثل ما يحدث في نوبات الغضب، فإِنك قد تطيلينها، ولكنك لن تساعدي، فالقرار له، وينبغي أَن يحل هو المشكلة مهما كان ألمه قوياً قبل أَن ينجزه. أعيديه إِلىٰ الحفاض وبخاصة وقت القيلولة وفي الليل وحاولي نسيان أَمر التدريب علىٰ ضبط المصرّات لفترة فهو يعلم الآن ماذا تتوقعين منه وينبغي أَن يقوم بذلك عندما يكون مستعداً.

تقول لي الأُمّهات غالباً «إِنه يمنع نفسه عن التغوُّط، ويقف أَمام الأصيص ويبكي وكأنه متألم، وأنا أَقول له: حاول فقط، أنت تعلم ما عليك فعله، اجلس علىٰ الأصيص فقط، وسوف يزول ألمك» وهذا خطأ، فالأَلم موجود في رأسه فقط، إِنَّه ألم القرار المضطرب، وتدخُّل الأُمّ يزيد في عدم القدرة علىٰ اتخاذ القرار. عليها أن تنسحب وترجع لاستعمال الحفاض، وإِذا قالت «إِنه يتصرّف وكأن وضع الحفاض هو شكل من أشكال العقوبة» تكون قد تبنّت فكرة إِن تدريبه شيء مهم جداً. والحقيقة أَن ما عليها فعله هو الانسحاب وتركه ليقول لها متىٰ يريد المحاولة ثانية. يمكنها أَن تقول له «إِني أستعمل الحفاض كي يساعدك علىٰ الذهاب إِلىٰ المرحاض عندما تريد». وعندما يسأل أحد الوالدين «إِذاً، هل سيذهب إِلىٰ المدرسة في الحفاض؟» مثل هذا السؤال بالذات يوضح لي كم هما مصمّمان علىٰ تدريبه، وعليهما إِعادة النظر في قدرتهما علىٰ الانسحاب وترك الأَمر له. لقد تدرب معظمنا إِما باكراً جداً أَو تحت

تأثير الضغط والقهر، ومن الصعب علينا ألاّ نطبّق ذلك علىٰ أطفالنا، ومع ذلك ينبغي علينا ألاّ نفعل.

عندما يبدأ الطفل بمحاولة التوقّف عن التغوّط فإنه بذلك يعبّر عن مقاومته للضغط ـ سواء منه الداخلي أو الخارجي ـ ولأسباب قد لا يكون لها علاقة بوالديه مطلقاً. يمكن أن يكون قد قرَّر ضرورة ضبط مصرّاته وذلك قبل أن يكون مستعداً حقيقة، والخطر في محاولة إيقاف التغوّط هو أن ذلك قد يؤدي بسرعة لحدوث الإمساك، ولا أساس لصحة الخرافة القديمة القائلة بأن الإمساك يؤدي إلىٰ تسمّم الجهاز الهضمي، فيمكن للطفل أن يتغوّط مرة واحدة أُسبوعياً ومع ذلك يبقىٰ صحيح الجسم تماماً، والأمعاء الغليظة تتسع لتتكيف مع الأمر، وعندما يتحول نموذج التغوّط إلىٰ نموذج أكثر عادية، تتكيّف الأمعاء الغليظة ثانية مع الوضع وتعود لحجمها الطبيعي، لذلك يكون البقاء بعيداً وترك الطفل لوحده مع رفضه هو أكثر ما يمكن عمله. والمشكلة في تأخير التغوّط هي أن كتلة البراز تصبح كبيرة وقاسية، وعند إفراغها تؤلم المصرَّة الشرجية، والشق الشرجي مؤلم جداً، لذلك كلما شعر الطفل بحاجة للتغوّط، تنشط ذكريات الألم المصاحبة لهذا التغوّط بسبب وجود الشقّ، وتنكمش المصرَّة الشرجية كي تمنع خروج البراز، وبذلك تتشكّل حلقة مفرغة: الرغبة في عدم التغوّط لأسباب نفسيَّة يضاف لها منعكس منع لهذا التغوّط في مستوىٰ المصرَّة الشرجية، ويصبح لدينا إمساك مزمن مع تشقّقات، وقد تحدث إصابة في الأمعاء الغليظة. عندما ترين تطور مثل هذا الأمر ينبغي عليك إيقاف أي ضغط، وارجعي بالطفل إلىٰ الحفاض، علىٰ الأقل في وقتَيْ القيلولة والليل، وقولي لطفلك «يمكنك التغوّط بأمان، وسأعمل علىٰ ألاّ يؤلمك ذلك» ضعي له هلاماً مليّناً في شرجه كي يحمي منطقة الشق، واجلبي له مليّناً فعَّالاً للبراز، وقد تحتاجين لاستعماله لفترة طويلة وذلك إلىٰ أن ينسىٰ الطفل، وكذلك المصرَّة، الألم المصاحِب للتغوّط، وينبغي أن يكون برازه ليّناً كي لا يسبِّب شقاً آخر للمصرَّة، وينبغي أن تكوني مستعدة لقول «إن رفض الذهاب إلىٰ الأصيص سبَّب لك هذا التغوّط المؤلم، والآن علينا العمل علىٰ جعل هذا الأمر غير مؤلم بحيث يمكنك التغوّط متىٰ شئت، فهذا قرارك وليس قرارنا».

سابعاً: عند تعليم التبوّل في المرحاض، ينبغي أَن يبدأ الصبي بذلك وهو جالس، وكل طفل يتعلّم فعل ذلك وهو بوضعية الوقوف لن يرضىٰ فيما بعد بالجلوس، ومن الممتع له الوقوف ورشق البول علىٰ ظهر المرحاض أَو (الحائط) واللعب بقضيبه أثناء ذلك، وعندما يصبح الطفل قادراً علىٰ التبوّل في الأصيص يمكن لوالده تعليمه التبوّل واقفاً.

يعتقد بعض الآباء أنهم لا يستطيعون التبوّل بينما يراقبهم أحد، وإِذا كان بإِمكانهم تذكّر أَن الطفل يستمتع جداً بمشاركتهم هذا الأَمر فسوف يتنازلون عن شيء من كبريائهم. وإِذا رفض الطفل الجلوس علىٰ الأصيص ثانية بعد أَن استحسن التبوّل واقفاً، فإِن الوالد يستطيع أَن يقوم أَمامه بتمثيل التبوّل جالساً وعلىٰ نحو طبيعي جداً.

ينبغي أَن يكون الوالد مستعداً لسماع طفله وهو يقارن بين حجمي قضيبيهما ويستطيع الأَب أَن يقول ببساطة «قضيبي أكبر من قضيبك لأَني أكبر منك، وكذلك قدمي أكبر من قدمك ويدي أكبر من يدك، وجسمي أكبر من جسمك ويوماً ما سيكبر جسمك كله وتصبح مثلي». وعندما يسأل الطفل عن شعر العانة، يمكن للوالد أَن يضيف «يوماً ما سيكون لك شعر علىٰ وجهك وجسمك وحول قضيبك، تماماً مثلي».

ثامناً: ينبغي ألاّ يبدأ التدريب علىٰ ضبط المصرَّات ليلاً إِلاّ بعد أَن يصبح الطفل نظيفاً خلال فترة القيلولة، وبعد أَن يظهر إِشارات تدل علىٰ رغبته في البقاء جافاً أَثناء الليل. انتظري حتىٰ يصبح جاهزاً بحق: حفاض جاف أَو عدم تبوّل لمدة أَربع إِلىٰ ست ساعات متواصلة في اليوم، فالطفل ينبغي أَن يكون مستعداً كي يتعاون معك في إِنجاح الأَمر، وإِلىٰ أَن يطلب منك أَن تساعديه أَو إِلىٰ أَن يفعل ذلك تلقائياً، فإِني أُفضّل تأخير هذا المشروع إِلىٰ أَن يصبح عمره ثلاث سنوات أَو أَكثر، ومعظم الأَطفال لا يصبحون مستعدين إِلاّ في عمر أَربع أَو خمس سنوات.

تكون الفتيات عادة مستعدّات أبكر، ولا نعرف سبب ذلك. وينبغي أَن يكون الطفل مستعداً تماماً، كي يستيقظ ويذهب للمرحاض مرة أَو اثنتين في الليل، ولا يكفي إِمساكه للبول وسيطرته عليه نهاراً، وعندما يصبح الطفل بعمر كاف، يشعر

بحسّ خاص أثناء نومه يسمح له بالاستيقاظ كي يفرغ مثانته، ولا يفيدك أن تقومي بعمل ذلك فتحمليه إلىٰ المرحاض ليلاً، لأنكِ عندما شرحت له الخطوات فقد قمت بواجبك كاملاً وبعد ذلك ينبغي أن تبقي خارج الموضوع. قد يختلف الأطفال بما يقرب من السنة، في وقت استعدادهم، وما زلنا متمسكين كثيراً بدفع الطفل نحو التدرّب علىٰ استعمال المرحاض، وفي الحقيقة أنا لا أحب تعبير «التدرُّب علىٰ ضبط المصرَّات» وينبغي أن يكون الأمر «تعليم ضبط المصرَّات».

قد لا تحتاجين لتدريب أكثر من الطفل الأول وذلك إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، فالأطفال الذين لهم أخوة كبار قد يتعلّمون منهم، ويكون عليك فقط، مراقبة الطفل الأكبر كي لا يتوقع شيئاً كثيراً ويعمل علىٰ تحقيقه. ومن المدهش كم يتعلّم الطفل الصغير من الأخ الأكبر، ويبدو أن ذلك لا يسبِّب له أي ألم نفسي.

الجنس

يؤدي التدريب علىٰ استعمال المرحاض إلى زيادة الاهتمام بالأعضاء التناسلية. اللعب والاكتشاف، مثل بقية نقاط التطور المهمّة أشياء طبيعية في هذا العمر، فالصبية الصغار يلعبون بقضيبهم، والفتيات يبحثن في مهبلهن ـ وقد يدخلن فيه بعض الأشياء ـ كل ذلك كجزء من تطوّر الاكتشاف. ويسأل الوالدان «أي شيء ينبغي اعتباره تجاوزاً؟» عندما ينسحب الطفل ليلعب بقضيبه عند وجود أمور مثيرة أُخرىٰ، أو عندما يقوم بذلك في مكان عام ليستفزك أنت والآخرين، فهذا دليل علىٰ أنَّه يعاني من توتر في حياته وإذا بدأ الطفل القيام بذلك في مكان عام، أكّد له أنَّه من الممكن تماماً أن يكتشف نفسه ويلعب بها، ولكن هذا أمر خاص وينبغي أن يفعله في مكان خاص، ولا يحب الأشخاص الآخرون مشاهدة ذلك. بعد هذا، إذا فعل ذلك كثيراً، ابحث عن الأسباب، مثل مص الإبهام بكثرة، أو الاهتزاز، أو ضرب الرأس، فاللعب بالقضيب بكثرة يمكن أن يكون إشارة لوقوع الطفل تحت تأثير ضغط شديد، وكل ذلك طبيعي، ونموذج سلوكي صحي في آخر النهار، أو عند تفريغ شحنات التوتر حين تبلغ الذروة، ولكن إذا استمر الأمر، أو ازداد تكراره كثيراً، ينبغي علىٰ الوالدين البحث عن أي سبب ممكن للتوتر مثل آداب الطعام، والتصرفات المهمة، والتدرُّب

علىٰ ضبط المصرَّات، وهكذا، بينما يكبر الطفل سيجد طرقاً أَكثر قبولاً لتفريغ توتره. وينبغي ألاّ يقلق الوالدان عندما تحاول فتاة إِدخال شيء في مهبلها لأول مرة لأنها علىٰ الغالب لن تؤذي نفسها أَو تثقب غشاء بكارتها. وإِذا استاء الوالدان من محاولتها الاكتشاف، فالأَفضل لهما تعلُّم الاسترخاء. فإِذا بدا أَنَّها مستغرقة في ذلك، فينبغي أَن يبحث الأَهل عن السبب كما قلنا سابقاً. وكل الفتيات يحاولن «معرفة موقع مكان التبوّل لديهن»، وكل الصبية يكتشفون ذلك أيضاً وإِذا سألوكم فاعطوهم جواباً وحاولوا ألاّ تكونوا منفعلين لأن ذلك سيجعل الطفل يتساءل لماذا تهتمون كثيراً بهذا الجزء من جسمه.

كلنا نقلق من زيادة اهتمام الطفل بالجنس في هذا العمر، وكان لدي في العيادة لعبة لها حفرة في ظهرها، كنت أرميها أول الأَمر بعيداً لأنها تمثِّل شكلاً شاذاً لتوقعات الطفل، والآن أَصبحت أستعملها كوسيلة للتشخيص. وعندما أجد طفلاً ينظر إِليها نظرة فضولية ساخرة، يمكنني أَن أَقول له «أنت تتعجب من وجود هذه الحفرة هنا؟ أليس كذلك؟ أنت وأنا نعلم أَن لدينا جميعاً حفراً في أمكنة أُخرىٰ: في سرّتنا، في القضيب، في المهبل، أَو في مؤخرتنا، إِنها ليست مثلنا، أليس كذلك؟» وسينظر الطفل إِليّ شاكراً ولو كان عمره ثمانية عشر شهراً فقط، فهو يعلم منذ الآن أين يقع شرجه وأين يقع المهبل، وما يطلبه هو تقبّل فضوله، والاستجابة لأسئلته فيما يتعلّق بالسرَّة أَو الأَعضاء التناسلية التي تشكِّل أَكثر الأمكنة غموضاً في جسده.

السلبيَّة والعدائية

يستمر الطفل بعمر السنتين في إِظهار نوبات عنف في المزاج، فهو فجأة، يصبح غاضباً ويخرج عن السيطرة، وعندما يحاول والداه المساعدة، يغلب أن يلجأ إِلىٰ العضّ أَو الرفس أَو ضرب الرأس.

قد تَحْدث في هذا العمر نوبات إِيقاف التنفّس، وهذا يخيف الوالدين جداً، فهما يخشيان ألاّ يتنفّس الطفل ثانية، هل سيزرق لونه؟ ويخرب دماغه؟ هذا في الحقيقة غير متوقع، فعندما يتوقف عن التنفُّس، سيسترخي، وسيبدأ بالتنفّس ثانية ولو فقد الوعي، وتعود الدورة الدموية إلى نشاطها في الحال. تسبِّب نوبات توقف التنفُّس

خوفاً شديداً ولكنها لا تؤذي الطفل، وربما سبَّبت الأذىٰ للوالدين وجعلتهما يتردَّدان في فرض الانضباط، وهذا سيء جداً لأن الطفل يحتاج للانضباط الآن بنفس القوة التي كان يحتاجها من قبل، وربما تكون أَكثر وأَفضل استجابة هي حمل الطفل ثم وضعه في غرفته حيث يكون بأمان، بعد ذلك ينبغي أَن ينصرف الوالدان قائلين «عندما تنتهي من ذلك يمكننا العودة، نحن لا نحب هذا التصرّف ويبدو أَنَّه لا يمكننا مساعدتك فيه»، بعد ذلك يمكنهما تهدئة الطفل والقول «يوماً ما ستتعلّم كيف تسيطر علىٰ ذلك بنفسك».

إنّ الطفل العدائي ضمن مجموعة أَطفال، هو طفل يأخذ دائماً كل شيء من الآخرين، ويضربهم، ويسقطهم أرضاً عندما يحاولون الدفاع عن أنفسهم، وربما كان لا يعرف كيفية التوقّف. ولا يحبه آباء وأُمّهات الأَطفال الآخرين ولا يثقون به، وهذا صعب عليه، فهو يعرف أَنَّه غير محبوب، ويمكن للوالدين محادثة طفل كهذا قبل انضمامه لمجموعة ما، ويذكّرانه بأن الأَطفال الآخرين لا يحبّون أَن يتلقّوا الرفس والعدوان، وينبغي أَن يقولا له، أَنَّه عندما يبدأ بالتصرّف بهذه الطريقة فسينصرفان ويأخذانه معهما، وعليهما بعد ذلك متابعة الأَمر، فعند ذهابهما عليهما إِخباره بأن عليه واجباً ينبغي أَن يقوم به، وهو تعلُّم السيطرة علىٰ نفسه. وفي نفس الوقت علىٰ الوالدين إِيجاد قرين ليلعب معه علىٰ أَن يكون بنفس الدرجة من العدائية. ويتعلّم الأَطفال من بعضهم معنىٰ العدائية، كما يتعلّمون معاً طريقة السيطرة عليها.

إِذا كانت المشاركة للطفل عمليَّة صعبة، أَقترح مناقشة الأَمر معه قبل حضور طفل آخر للزيارة، فيناقش الوالدان معه، أَي لعبة يريد أَن يلعب بها مع الطفل الآخر، وتُبْعَد اللُّعب الأُخرىٰ. «تعلّم المشاركة» أَمر صعب للطفل، وإِذا كان ذلك متوقعاً منه، فلا بد أَن يتعلّم مع الوقت، لأن هذا هو العمر المناسب للبدء بذلك.

التطلُّع إلى الأمام

المساعَدة في المنزل

متىٰ يستطيع الطفل المساعدة في الأعمال الروتينية وأَعمال المنزل؟ إِن عمر

السنتين ليس عمراً مبكراً لذلك، وتصبح هذه المساعَدة أَمراً جميلاً عند الأُسر التي يعمل أفرادها، كما أَنَّها تعطي الطفل دفعاً قوياً نحو الشعور بأهميته، وذلك بإِحساسه بأنّه ذو فائدة، وأنه إِنسان قادر علىٰ العطاء.

في البدء يتطلّب تعليم الطفل كيفية المساعدة جهداً إِضافياً، وعلىٰ الوالدين قضاء وقت طويل في اليوم لتعليم الطفل كيف يرتب المنضدة، وكيف يغسل صحناً بلاستيكياً وكيف يقطع ورقات خس، أَو أَي شيء يتخيّلون أن بإِمكانه القيام به، وينبغي امتداحه عند القيام بعمل كمساهمة منه في أَعمال الأسرة. وتشكِّل كل دقيقة تُصْرف بهذه الطريقة استثماراً للمستقبل، فالذكور والإِناث الذين يتعلّمون كيفية المساعدة، سيكونون أَكثر استعداداً للعيش مستقبلاً في عالم ينبغي أَن يعمل به كلا الوالدان، وسيكونون مستعدين للمشاركة في أَعمال المنزل الروتينيَّة، ولن يتوقعوا أَن تُقَدَّم لهم الخدمات.

التلفْزيون

ينهك التلفْزيون بعض الأَطفال، فهو أَمر متطلب، يستدعي نوعاً «مُلِحّاً» من الانتباه البصري والسمعي ـ راقب طفلاً بعد الانتهاء من مشاهدة برنامج تلفْزيوني، وستجده مشاكساً وخارج نطاق السيطرة ـ ومعظمنا يعرف الشعور الذي ينتاب المرء عند الخروج إِلىٰ الشارع بعد مشاهدة شريط أَثناء النهار: إِنَّه شعور صراع وعدم انسجام مع العالَم.



لا يجلس معظم الأَطفال في هذه السن لفترة طويلة أَمام التلفزيون، فهم منشغلون جداً بألعابهم وإذا رغبوا في مشاهدة التلفزيون طوال الوقت، سأَشعر بالقلق، فالطفل ينبغي ألاّ يراقب التلفزيون لفترة أطول من ثلاثين دقيقة، وينبغي تهدئته، حتىٰ بعد مثل هذا الوقت، وإذا استخدم الوالدان التلفزيون، كجليس أَطفال، عليهم أَن يدركوا أَن البرامج تسيء إلىٰ كل مشاعر الطفل، وأن هذا ثمن غال.

إنّ التعلُم الصحّي من التلفزيون أَمر ممكن جداً، وكما يقلّد الأَطفال العنف والعدائية اللذين يشاهدونهما فيه، يمكنهم أَن يتعلّموا التعاطف من شخصية لطيفة حنونة (مثلاً شخصية مستر روجرز)، وهم يلتقطون بالتأكيد توجيهات من برنامج «افتح يا سمسم»، وعندما يشاهد طفل حرف آ في كتاب ما، نجد أَنّه يبدأ بترديد الأغنية التي ترافق حرف آ في البرنامج، وهذا التأثُر يجعل مراقبة الوالدين لنوعية البرامج التي يراها الطفل أَمراً مهمّاً جداً، إضافة إلىٰ مراقبة الوقت الذي يمضيه الطفل في المشاهدة، وينبغي أَن تُنتقىٰ البرامج بعناية، وأن يُشاهد لفترة لا تتجاوز النصف ساعة في المرة الواحدة وليس أكثر من مرتين في اليوم، وفي الحالات المثالية يشارك الوالدان في فترة واحدة علىٰ الأَقل من هاتين الفترتين.

أَخ جديد

قد تسأل الأُمّ «ما هو الوقت المناسب لقدوم طفل جديد؟» وأُجيب «مناسب لمن؟» وتقول «أُحب أَن أراه يرغب في الطفل وينظر إليه كشيء يخصه»، وهذا تفكير مليء بالأمل، فلن يرغب الطفل الأول مطلقاً بغزو طفل ثان، وينبغي أَن يقرّر الوالدان بأنفسهما متىٰ يستطيعان التعامل مع طفل ثان، وهما يقلقان من تشوّش العلاقة مع الطفل الأول.، وعندما أَسمع هذا أَشعر بالسرور، لأن استمرار الوالدين في حب طفلهما أَثناء مرحلة السنة الثانية، يدل علىٰ أنهما يحبان هذا الطفل حقاً، وعندما يشعران أَن بإمكانهما التعامل مع طفل آخر، يكون طفلهما الأول قادراً أيضاً علىٰ التعامل معه. وبرغم أَن ذلك لن يكون سهلاً، ولكن منح

طفل ما أخاً، يمثِّل على المدى الطويل، منحه هدية، وعليه تعلُّم المشاركة عند وجود هذا الأخ، فالطفل الوحيد قد يتعلّم أَو لا يتعلّم المشاركة ولكن وجود الأخ يجبره على ذلك.

وقد يتعاون الطفل الأكبر مع والديه ويساعدهما في أُمور الرَّضيع، فهو قد لا يحبه ولكنه يتعلّم كيف يقبل به كأخ، وسيتعلم أيضاً شيئاً كثيراً في هذه الأَثناء (انظر الفصل 36).

13

ثلاث سنوات

يعيش الوالدان والطفل حالة تشبه شهر عسل ثانياً عندما يبدأ الطفل سنته الثالثة، فسلبية الطفل وصراعاته تختفي علىٰ نحو عجيب، ويصبح الطفل بعمر سنتين ونصف إلىٰ الثلاث سنوات هادئاً ومتعاوِناً بطريقة تجعل الجهد الذي بُذل في السنة السَّابقة يستحق العناء، وقد لا يصدق الوالدان هذا، ويشعران وكأنهما عادا إلىٰ جو المحبة والتلاحم الممتع الذي كان موجوداً في منتصف السنة الأولىٰ من العمر حيث كان كل شيء وردي اللون، وتتوسط هذه المرحلة الهادئة مرحلة السلبية في السنة الثانية ومرحلة «بداية المراهقة المبكرة» في سن الرابعة وحتىٰ السادسة.

يثير الصراع حول التعرّف علىٰ الجنس والعدوانية الأَطفال في هذه المرحلة، لذلك يمكن أَن تكون سنّ الثلاث سنوات وقتاً ممتعاً وجميلاً في الوسط يُستعاد فيه التكيُّف بسلام.

ويُعتبر هذا الوقت مناسباً لمواجهة المشكلات السَّابقة في حال استمرارها، ولدينا في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن عيادة للأَطفال الذين لديهم مشكلات تتطوّر خلال السنوات الثلاث الأولىٰ، ويستطيع عدد لا بأس به من الآباء والأُمّهات في سنّ الثلاث سنوات مواجهة المشكلات التي ظهرت فيما سبق، وهذا التعلُّم السريع كان

مستمراً، ولكنه لم يظهر بسبب عدم توفّر الوقت والقدرة سابقاً لمواجهة هذه الأُمور المتراكمة. من المشكلات التي قد تكون لم تجد حلاً حتىٰ الآن، مشكلة النوم المستمر دون مساعدة وتعلّم النوم مدة ثماني إلىٰ اثنتي عشرة ساعة متواصلة، كما ذكرنا في فصول سابقة، ينبغي أن يكون الطفل قادراً علىٰ الاستمرار خلال ثلاث فترات من النوم السطحي واليقظة. وعندما يستيقظ عليه التعامل مع شعور الفراق، ومع الخوف من الليل، بما في ذلك «وحوشه»، ومع رواسب المشكلات التي حصلت أثناء النهار، ولا توجد فترة في العمر خالية من ذلك، بما فيها هذه الفترة التي تبدو هادئة نسبياً. المشكلة الأُخرىٰ في الليل هي الخوف، فالطفل في هذه السنّ يبدأ بالشعور بإحساس العدوانية، وخوفه علىٰ نفسه يُصاحب موجة العدائية التي تبدأ بالظهور علىٰ السطح، تظهر المخاوف ويحلم بها الطفل ليلاً، وإذا لم يكن قد ترسَّخ نظام النوم عنده حتىٰ هذا العمر، فإن هذه الأحلام ستظهر في فترة نوم حركة العين السريعة، وغالباً تكون هذه الأحلام عدوانية ويصاحبها الخوف، وتؤثّر علىٰ النوم في السنتين الثالثة والرابعة. وعندما يوجد ضغط في محيط الطفل أو عندما يكون عليه التكيُّف مع وضع جديد، فإن هذه المخاوف تظهر ليلاً، وعلىٰ الطفل تعلّم كيفية تهدئة نفسه مع الوقت، الأمر الذي قد يستغرق وقتاً (أنظر الفصل 37).

عندما يلاحظ الوالدان أنهما قد اصطدما مع الطفل في معركة ما، يكون ذلك وقتاً مناسباً لمعرفة ما الذي يجري. فالاستقلالية شيء أساسي لتطوّر شخصية جيدة للطفل، والسيطرة هي موضوع يخص الوالدين، وعليهما احترام حاجة الطفل للاستقلال، ولا لزوم لتحقيق ذلك عن طريق الصراع، إلاّ إذا كان الوالدان متأثرين «بأشباح» من ماضيهما، وبصراعات لم تحلّ في طفولتهما، وكي تسير الأُمور علىٰ ما يُرام، عليهما مواجهة هذه الصراعات الدفينة.

الوجبات

يصبح الطفل بعمر الثلاث سنوات مستعداً لتناول الطعام وقت الوجبات فقط، وتصبح الوجبة مناسبة تجمع الأُسرة كلها، ولا لزوم لإعطائه طعاماً بين الوجبات، وكذلك لا لزوم لإعطائه المآكل الخفيفة التي يتسلّىٰ بها الناس عادة، وهو يحتاج



للمشاركة في محادثات الأُسرة ومرحها عند اجتماع شملها، وإبقاؤه طيلة النهار منتظراً حتى يشارك في هذه المناسبة شيء مهم. يضطر الوالدان أحياناً للاستيقاظ باكراً لذلك يمكن تجاهل وجبة الفطور الصباحية المشتركة، ونبقي علىٰ وجبة العشاء الرئيسيَّة معاً، حتىٰ لو احتاج الأمر لإعطاء الطفل وجبة خفيفة تمكِّنه من الانتظار حتىٰ تكتمل العائلة، وأُحب أَن أسمع الوالدين يقولان «في منزلنا، نتناول الوجبات معاً. كلنا نهيئ، وكلنا نساعد، ونحن فخورون بذلك».

فيما يتعلَّق بالطفل المتطلِّب في أكله، فإن حد الوجبة الأدنىٰ الأَساسي اللازم ليس معقَّداً جداً: ست عشرة أونصة من الحليب، أونصتين بروتين، قليل من الخبز الكامل أو الحبوب المطحونة، بضع أونصات من الفواكه، وڤيتامين مركّب، ولا لزوم للڤيتامين إذا كان الطفل يأكل جيداً. ومرة ثانية أَقول أَن علىٰ الوالدين تحدي أشباح طفولتهما، مثل أن تجعل الأُمّ طفلها يجلس ساعتين إلىٰ منضدة الطعام ثم ترفع بغضب ما تبقَّىٰ من الطعام لتعطيه إياه بعد قليل. يحيي رفض الطفل تناول الطعام في ذاكرة الوالدين اليأس والإذلال اللذين شعرا بهما وهما أطفال، وعند ملاحظتهما ذلك يمكنهما تجنّب إعادة الكرة مع أَطفالهما، ويضع الوالدان عادة قواعد خاصة بهما، والطفل هو الذي يساعد علىٰ تغيير عادات الوالدين القديمة.

فيما يتعلّق بالطفل

لا يُعطىٰ أكل بين الوجبات (إلاّ إذا كان ذلك لجعله ينتظر الوجبة المتأخرة مع الأُسرة).

لا رجوع لمنضدة الطعام بعد مغادرتها، وليس من الضروري إبقاؤه مضطراً، وإذا غادرها فلا عودة لها.

فيما يتعلَّق بالآباء والأمَّهات

حاولوا تمثيل نموذج لآداب الطعام، دون تذمّر.

لا تحاولوا استعمال الحلويات كرشوة.

لا تتكلّموا عن الطعام، ولا تتوسّلوا إلىٰ الطفل كي يأكل.

لا تحضِّروا أصناف طعام خاصة للطفل، فستشعرون بالإحباط عندما يرفضها.

إذا كان تناول الطعام لم يصبح بعد ساحة للمعركة، فالطفل في سنّ الثلاث سنوات يبدأ بتشكيل نفسه حسب من يحيط به، فيأكل ما يأكله الآخرون، حتىٰ أنَّه يكتسب آداب أكل ممن حوله، وإذا استطاع الوالدان جعل أوقات الطعام وقتاً للأسرة تجتمع فيه بمرح وسرور، عندها لن يعانيا من مشكلات مع الطفل، وهذا ليس سهلاً للأسر التي تعمل، حيث تكون المواعيد مختلفة، وحيث توجد ضغوطات العمل. ولكن وجبة أو اثنتين مع الأسرة تصبح أكثر أهمية عندما يكون هناك ضغط في الأسرة.

تجعل هذه الضغوط كلها جميع أفراد الأسرة يشاركون في المساعدة، وليس علىٰ الوالدين فعل كل شيء لأجل الطفل. فتحضير المائدة، وتحضير بعض الأطعمة البسيطة، والتنظيف بعد ذلك، تشكِّل تدريباً جيداً لمستقبل الطفل.

وبرغم أن مشاركة الطفل في العمل قد تستلزم ضعف الوقت الذي يلزم إذا قام الوالدان بالعمل كله، ولكنهما مع ذلك ينبغي ألاّ يتملقاه أو يتوسلا إليه، وعوضاً عن ذلك ينبغي أن يتوقعا منه القيام بالمساعدة. عليهما أن يوضحا له كيف يقوم بالعمل، ويشجعاه، ويوضحا له أن عليه المساعدة كل يوم، وعندما يفعل، عليهما شكره وربما مكافأته، وكل هذا الوقت والعناء سينفعه في المستقبل.

ولأن كثيراً من أصدقاء الطفل يأكلون حلويات الأطفال ويشربون المشروبات الغازية، لذلك يشعر الوالدان بالقلق تجاه جعل طفلهما مختلفاً عن أصدقائه بتحديد ما يتناوله من هذه الأشياء. ينبغي أن يوضحا له أن لنا طريقتنا ولهم طريقتهم «وهم مختلفون عنّا»، وتشكِّل المآكل في الحقيقة متعة للطفل، وإذا حاول الحصول عليها

من أحد الجيران، فإن على الوالدين محادثة هذا الجار بعمق وروية وإفهامه مقدار الجهد الذي يبذلانه كي يتعلّم الطفل عادات طعام صحّيَّة، وعلى الشخص الآخر تفهُّم الأمر والمساعدة.

التدريب على استعمال المرحاض

عندما يبلغ الطفل سنّ الثالثة يشعر وكأنه اعتاد دائماً على استعمال المرحاض، على الأقل أثناء النهار، ويشعر أن تبوّله أو تغوّطه خارج المرحاض يشكّل خطأ يأخذه بجدِّيَّة كبيرة. وأي تراجع عن هذا التدريب قد يكون متوقعاً في حالات معينة يمكن تقبّلها، مثل غياب أحد الوالدين، أو قدوم طفل جديد إلى محيط العائلة. وعلى الوالدين مساعدة الطفل في تقبُّل أي حادث عرضي، وإلاّ شعر بالذنب والتوتر. وإذا استطاع فهم السبب في حدوث هذه الغلطة فإنه لن يعاني من الانزعاج الذي يدفعه لتكرار الأمر، وتكرار هذه الحوادث قد يكون ناتجاً عن ضغط من الوالدين أو لأن الطفل ليس جاهزاً بعد، وعلى الوالدين تجنّب إشعاره بالفشل وعدم القدرة، كما أن الحفاض ينبغي أن يستعمل كوسيلة تساعده على تجنّب الحوادث الخاطئة وليس كعقاب له، وعندما يستعيد الطفل القدرة على ضبط المصرَّات ثانية، على والديه تذكيره بمدى النجاح الذي حقَّقه، والذي هو نجاحه فقط، وعليهم إبداء الإعجاب به وبإنجازه.

وعندما ينجح الطفل في السيطرة ثانية على مصرَّاته، يصبح مستعداً لارتداء السروال الداخلي، والأمر الجيد في ذلك هو استطاعته خلعه بسهولة، واستعماله «كسروال شخص كبير». قبل أن يكون الطفل مستعداً قد يؤدي لقلب كل فائدة حصلنا عليها، فهذا أمر ينبغي أن نتركه حتى يصبح الطفل مستعداً حقاً، وإذا بلَّل الطفل الأرض من خلال هذا السروال فهذه إشارة إلى أنَّه لم يصبح مستعداً بعد وقد يسبِّب له ذلك شعوراً بالفشل يدفعه للاستغناء عن هذا الأمر وللعودة إلى سلس البول والتغوّط ثانية. ونصيحتي للوالدين أن تبقى تحركاتهما دائماً متأخِّرة خطوة عن مرحلة تطوّر الطفل، فالتحرّك على نحو متقدم على استعداده يضيف توتراً إلى توتره ويزيد من شعوره بالضغط.

يجعل التفهّم الحقيقي لحاجة الطفل في اتباع توقيته الخاص من التدريب علىٰ استعمال المرحاض نقطة مهمة في التطوّر، وفرصة لمنع المشكلات في المستقبل، مثل سلس البول الليلي والإِمساك. وسيشعر الطفل والديه عندما يريد التخلّص من حفاضه ليلاً، ويبدأ ذلك بعدم التبوّل في الحفاض وقت القيلولة، وبالبقاء جافاً خلال الجزء الأول من الليل، وعلىٰ الوالدين الانتظار حتىٰ يتأكدا تماماً من استعداد الطفل والذي يشعرهما به تمكّنه من إِمساك البول نهاراً ولو شعر الوالدان بحاجته للتبوّل. ورغبة الطفل في البقاء جافاً أَثناء الليل هي ما ينتظره الوالدان وسيقودهما هو في الطريق الصحيح.

في مرحلة ما، يشعر الأَطفال برغبة في النمو، ويريدون أَن يصبحوا مثل كل الأَشخاص البالغين حولهم، ومعظم الأَطفال ينتبهون للبقاء جافين أَثناء الليل بحلول السنة الرابعة من العمر، ويدفع الأَطفال بعضهم في مدارس الحضانة في هذا الاتجاه «هل تضع الحفاض ليلاً؟ أنا لا أفعل». ويحمر وجه الطفل الآخر ويقول «وأنا أيضاً» حتىٰ لو لم يكن الأَمر صحيحاً.

يبدأ ضغط الأقران باكراً، لذلك لا لزوم لزيادة الضغط علىٰ الطفل من قِبل والديه. وبصرف النظر عن الجهود التي أَبذلها لطمأنة الوالدين عن التعلُّم علىٰ استعمال المرحاض، يظل الوالدان تحت وطأة الشك بأن طفلهما قد يبقىٰ في الحفاض إِلىٰ الأبد، ويبقىٰ دائماً الوالدان غير متأكدين من تمكّن طفلهما بلوغ مرحلة التطور التالية. وفي المجالات المهمة مثل ضبط المصرَّات، قد يؤدي قلق الوالدين الكامن لحدوث المشكلات، فالوالدان يهتمان أَكثر من المطلوب، ويبدو أَن هناك عدداً من الذكور (وعدداً أقل من الإِناث) تكون المثانة عندهم غير مكتملة النمو، ومثل هؤلاء الصبية يعانون كثيراً عند تعلُّم كيفية ضبط المثانة الممتلئة لمدة ثماني ساعات أَثناء الليل، وكثير منهم لا يظهر عندهم استعداد لضبط المصرَّة قبل سنّ ست إِلىٰ ثماني سنوات حين يكتمل نضج المصرَّة. قد يكون نوم بعضهم عميقاً جداً حيث يصعب عليه الصحو للتبوّل ليلاً، ويدل ذلك علىٰ وجود نموذج نوم غير مكتمل يستدعي الأخذ بعين الاعتبار. ويزيد ضغط الأُسرة والأقران من شعوره بالذنب ومن قلقه على قدرته علىٰ البقاء جافاً، لذلك ينبغي علىٰ الوالدين أَن يقدِّما الدعم له كي لا

يشعر الطفل بأنهم ينتقصون من قدراته. وبعض الإجراءات قد تساعدهم، ولكنني لا أتقدم بها إلاَّ إذا طلبوا مساعدتي، مثلاً «حاول أن تمسك البول لفترة قليلة بعد شعورك بالحاجة للتبوّل أثناء النهار» بهذه الطريقة يمكنه، وعلىٰ نحو واعٍ، «تعليم» مثانته كيفية مسك البول لمدة أطول، وينبغي علىٰ الوالدين أيضاً الانتباه فقد يؤدي هذا الأمر أيضاً للضغط والإقلال من القيمة عند الطفل، لأن هذا الأمر ينبغي أن يكون إنجازاً للطفل وإلاَّ شعر بما يشبه الفشل.

أقترح علىٰ الأمّ التي ترغب بمساعدة ابنها الخطوات التالية: بمجرد أن يبدي الطفل رغبة، اعرضي عليه وضع أصيص بجوار سريره، حتىٰ لو كان المرحاض يبعد خطوة واحدة، فمجرد النهوض من السرير والذهاب إليه يمثّل جهداً، ووضع أصيص خاص له يعبّر عن رغبتك في مساعدته، كما يمكنك تركه كي يلونه بألوان فوسفورية زاهية بحسب النموذج الذي يختاره. ثم اقترحي عليه أن تقومي بإيقاظه ليلاً وقبل ذهابك للنوم، وإذا وافق وكان مستعداً فإنه سيصحو عندما تذهبين إليه، وإذا لم يرد الصحو، فلا فائدة من محاولة حمله كي يفرغ مثانته، وعليك تعليمه كي يستيقظ بنفسه ليلاً. عندما يصبح مستعداً فإنه سيشعر بامتلاء المثانة وبالحاجة للتبوّل وذلك في فترة نوم حركة العين السريعة وعندها سيصحو ويذهب للتبوّل، وكذلك سيصحو بنفسه ويبول كأول شيء يفعله صباحاً. وعليك التأكّد من عدم نزع الحفاض ليلاً إلاَّ بعد أن يصبح مستعداً ويصبح من السهل عليه البقاء جافاً، لأن فشله في ذلك عدة ليال متتابعة سيضعف رغبته في تحقيق ذلك، وفي مرحلة معينة، سيعني البقاء جافاً شيئاً كثيراً له، مما يجعل فشله أمراً مريعاً.

إنّ المشكلة الأُخرىٰ في طريق تحقيق النجاح بالتدريب علىٰ استعمال المرحاض، هي في إمساك البراز، وكما ذكرت في فصول سابقة فإن الطفل يضطرب بسبب ترك البراز في المرحاض، ولم أفهم أبداً لماذا يتغوّط بعض الأطفال في المرحاض وبعضهم لا، وفي كل الأحوال ينبغي احترام اضطرابهم الكامن وراء ذلك. وقد يسبّب ألم التغوّط الخوف للطفل، وتتشكّل الحلقة المفرغة من الإمساك عن التغوّط، فتتكون كمية كبيرة من البراز القاسي، الذي يؤلم عند كل تغوّط. ويضاعف الخوف الواعي من الألم من الرغبة الكامنة في الاحتفاظ بالبراز. وينبغي كسر هذه

الحلقة بمجرد ملاحظة تكوّنها، كما ينبغي علىٰ الوالدين اتباع النصائح التي ذكرت في الفصل الثالث والتي تتعلّق بمليّنات البراز، وباستعمال حمية كثيرة الألياف، ووضع مرهم مُطَرٍّ حول تشقّقات الشرج، والتأكيد للطفل بأن استعمال هذه الأشياء يجعله لا يشعر بألم عند التغوّط. وهذا التأكيد أمر مهم جداً فالمحادثة حول ما يجري تجعل الأهل يجابهون المخاوف الواعية واللاواعية عند الطفل، وعندما يتغوّط الطفل في المرحاض ينبغي علىٰ الوالدين ترك البراز إلىٰ أن يفقد الاهتمام به. وقد يفضّل العودة للحفاض حيث يستطيع التغوّط بأمان، لذلك يمكن للوالدين وضعه للطفل وقت القيلولة وفي الليل لتحقيق هذه الرغبة له. أُكرّر مرة ثانية أن الصبية أكثر تعرّضاً من الإناث لهذا النوع من المشكلات، ونحن لا نعرف السبب (آنظر الفصل 42).

الخوف والرهاب

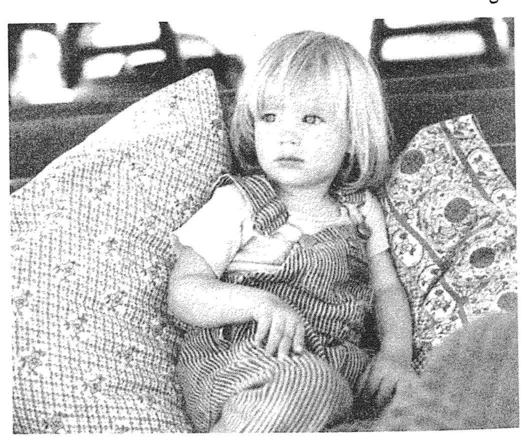
إنّ العالم الكبير لطفل ذي ثلاث سنوات سيحمل معه كثيراً من المخاوف الجديدة والرهابات، فقد يبدأ بالخوف من سيارات الإطفاء وصوتها المرتفع، أو قد يخيفه الكلب الذي ينبح، ويظهر عنده الرهاب من الذهاب إلىٰ أمكنة غريبة أو من زيارة الطبيب، وقد يكون وراء هذه المخاوف شيء من الحقيقة. وعلىٰ الوالدين المساعَدة في التأهيل والتعليم دون أن يتوقعا التخلّص من كل هذه المخاوف التي قد تختفي وراءها أُمور مهمّة.

مثلاً: قد يقلق الطفل من كل الرضَّع الموجودين في الجوار، وقد لا يرضىٰ بالاقتراب من منزل ما بسبب وجود رضيع وليد فيه. وقد تكون أخته الصغيرة قد بلغت الشهر التاسع من العمر، ويندهش والداه عندما تنتابه نوبات غضب فجائية، فهما يظنان أنَّه قد «تأقلم» مع الوضع الجديد، وفي الحقيقة لا يمكن لطفل أن يتأقلم تماماً مع قدوم أخ جديد.

وكلما مرَّ الرَّضيع بمرحلة تطوّر جديدة، تظهر روح المنافسة عند الطفل، وكلما آزدادت حركة الرَّضيع وآزدادت جاذبيته، آزدادت روح المنافسة عند الطفل الأكبر. ويتعامل الطفل مع شعور العدائية لديه تحت ستار خوفه من الرَّضيع الجديد، وعندما يشعر بأنه سيستجيب سيكون عليه أن يبذل جهداً أكبر في السيطرة علىٰ نفسه، وهذا

الجهد يكلفه غالياً، وفي مثل هذا الوقت يتراكم الخوف والرهاب والكوابيس الليليّة، ويمثّل كل ذلك الثمن الذي يدفعه الطفل لمحاولته السيطرة علىٰ شعور غير مرغوب فيه.

يستطيع الوالدان التكلّم مع الطفل عن الشعور الذي يعانيه، ويحضّرانه لمجابهة هجمة الخوف التي قد يشعر بها عندما يسمع صوت سيارة الإطفاء أو نباح كلب، وينبغي أن يتعلّم الطفل أيضاً كيف يكون متمكّناً وكيف يسيطر علىٰ عدوانيته بطريقة آمنة. وأعطي الوالد عادة النصائح التالية: إحدىٰ الطُرق التي يتعلّم بها الطفل هي تقليد الكيفية التي تعبّر بها عن العدوانية. خذه معك إلى الرياضة أو الركض، وتحدّث إليه عن الطُرق السليمة التي يمكن أن يتعامل بها مع أي شعور خطير قد ينتابه. قد لا يفهمك تماماً، ولكنه سيشعر بالارتياح لمشاركتك في المناقشة وعندما يظهر عنده شعور عدواني سيعمل في الغالب علىٰ إخضاعه ويضعه في كلمات ويتحدّث عنه علىٰ شكل أسئلة.



خلال هذه المرحلة التي تظهر فيها المخاوف والرهابات، يصبح من أَكثر الأمور أَهمية الإقلال من فترات مشاهدة التلفزيون، وينبغي أَن يوجد الوالدان عند عرض البرامج المخيفة، وتعتبر مدة ساعة واحدة في اليوم كافية، علىٰ أَن يشارك الوالدان في مشاهدة نصفها، ويتبع ذلك وقت للمحادثة والكلام. فالمناقشة، بالإِضافة لكونها تزيد من ثقة الطفل بنفسه، فإِنها تمنحه أيضاً فرصة ليتعلّم عن قِيَمك المهمة كوالد.

التخيّلات والتهيؤات

تتَّقد مخيلة الطفل في هذا العمر ويبدأ في مراقبة كل من حوله بطريقة جديدة، ويتعلّم منهم ليس بالمراقبة فقط، ولكن أيضاً بوضع تصورات كاملة لهم، وسوف يتمثّل هذه المعلومات الجديدة في لعبه التخيُّلية. والألعاب الرمزية (التي يستخدم فيها اللعب كي تمثِّل أدواراً وشخصيات تتفاعل مع بعضها) قد ظهرت منذ السنة الثانية وهو الآن يستخدم الأَشخاص من حوله كرموز، ويصنع في مخيلته أَشخاصه الخيالية الخاصَّة.

يتخيَّل الأَطفال الأوائل في هذا العمر أَصدقاء لهم، ويستطيع هؤلاء الأَصدقاء الخياليون صنع المعجزات، فَهُم قادرون علىٰ عمل كل الأَشياء السيئة والجيدة التي يحلم بها الطفل ذو الثلاث سنوات، ويتكلم الطفل عن أصدقائه الخياليين وكأنهم موجودون حقيقة، مما يجعل الوالدين اللذين اعتادا علىٰ فكرة أنهما أهم شيء في حياة الطفل، يشعران بالغيرة من هؤلاء الأَصدقاء المحبوبين، كما يقلقان من شطحات الخيال عند طفلهما، ولا مبرِّر لذلك، فكل طفل أول في الأُسرة معرَّض لتخيُّل مثل هؤلاء الأَصدقاء، فهو بحاجة للاعتماد عليهم. والطفل الثاني أَو الثالث نادراً ما تُتاح له الفرصة لفعل ذلك، لأن الطفل الأكبر يمنعه. الصديق الوهمي للطفل الأول يخدم أغراضاً عدَّة، ويستطيع أَن يمثِّل كل ما يتخيّله الطفل من تجارب.

وينبغي أَن يحترم الوالدان طبيعة هذه التخيُّلات الخاصَّة، فهي شيء ثمين، وعندما يتدخّلان في هذه الخصوصية ويطرحان الأسئلة عن هذا الصديق، تترسّخ فكرة عدم وجود هذا الصديق في مخيلة الطفل، ويختفي مثل هؤلاء الأَصدقاء عندما يسأل الوالدان عنهم. وبعد أَن يتشارك الطفل ووالداه في الحديث عنهم، قد يتجنّب ذكرهم بعد ذلك، فهم إِما اختفوا من عالمه، أَو أَن هالة السحر التي كانت تحيط بهم قد

زالت، وقد سألت أحد أحفادي مرة كيف يبدو «صديقه»، فأجابني بسخرية «بابا إنَّه شيء خيالي»، وكما قال إيمرسون «أحترم الطفل... ولا تنتهك حرمة خصوصيته».

ومع طفرة التخيُّل هذه، يظهر عند الطفل نوعان من الخصال: يتضح عنده المزاج الرقيق، وتزداد قدرته علىٰ التعاطف مع الآخرين، فإذا سمع بكاء رضيع قد يرغب في الذهاب لتهدئته، وعندما يتعرّض طفل آخر للأذىٰ، يراقبه بدقَّة كي يرىٰ كيف يتعامل هذا الطفل مع الوضع، وقد يُظهر تعاطفاً مع ألم هذا الطفل. وهاتان الصفتان مهمّتان جداً عند تقويم طفل في هذا العمر فهما تعبّران عن المرونة في شخصيته وتعطيان دليلاً علىٰ حُسن تقويمه لنفسه.

من أين تأتي هاتان الصفتان لشخصية الطفل؟ إنهما تأتيان من المصادر المتعدّدة التي ذكرناها سابقاً: محاولة تقليد الوالدين والآخرين، ومن مراقبة ردود فعلهم في مثل هذه الحالات. كما تنتج عن تنبّه الطفل لازدياد مشاعره المعقَّدة: مشاعر العدوانية والرغبة في الاعتداء. وأكثر المصادر إغناء لهذا المزاج والتعاطف والحنان هو مخيلة الطفل، وكذلك كل التجارب الغنيَّة التي يمر بها عبر خياله الواسع.

العلاقة بالأقران

في عمر الثلاث أو الأربع سنوات، تصبح علاقات الطفل مع أقران له أكثر أهمية، فهو يحتاج لمعرفة تجارب هؤلاء الأقران ولتجربة معرفتهم، وتكمن الفائدة ليس في تعلّم نماذج تصرّف منهم فقط، ولكن أيضاً في قدرة الطفل علىٰ التصرّف بطريقته بأمان. يستفز كل الأطفال بعمر الثلاث سنوات بعضهم بعضاً، وكل منهم يدفع الآخر إلىٰ الحدود التي لا يمكنه التعامل معها. يدفع بعضهم بعضاً للغضب، وللبكاء، وينهضون لرؤية بعضهم، ويتعانقون ويحدّقون بقوة في أذرع وأرجل بعضهم، ويتعلّمون من بعضهم الطُرق السليمة والطُرق الخطرة في التعامل مع مشاعرهم المعقَّدة. الصداقة أمر مهمّ، والتنافس جزء مهم جداً من الصداقة، ويُعامِل الطفل ذو الثلاث سنوات صديقه الحميم كمنافِس، وكرضيع عليه الاعتناء به، وكوالد، وكأي شريك ممكن. وتصبح التجارب الجنسية بسرعة جزءاً من هذا التعلُّم،

ومعظم الأَطفال في هذا العمر يلعبون شكلاً من أَشكال «الطبيب» و«الممرضة» وبهذه الطريقة السليمة يمكنهم اكتشاف أجسامهم.

تؤدي لعب الاكتشاف هذه، والتجارب مع الآخرين إلىٰ شعور الطفل بالثقة بنفسه، ويقلقني الطفل الذي لم يبدأ بتشكيل علاقات وثيقة في هذا العمر. وإذا كان الطفل غير محبوب من أَقرانه، ينبغي أَن يأخذ والداه هذا الأَمر بجدِّيَّة، فالأَطفال يشعرون بوجود مشكلة ما عند الطفل ويبتعدون عنه. فالطفل القلق أَو الغاضِب يهدِّد التوازن الذي توصّلوا إِليه تجاه عدوانيتهم ومخاوفهم وعندما ينعزل الطفل عن أَقرانه لا بد من وجود سبب.

يمكن للوالدين المساعدة أحياناً في إقامة تجارب باكرة مع مجموعة ما، فإذا كان الطفل لم يتعامل أبداً مع أَطفال من عمره، يمكن لوالديه جمعه مع صديق واحد أولاً، وعليهم إِيجاد طفل ذي شخصية مماثِلة، وبذل جهد كي يجتمعا معاً ويتوافقا، وقد يأخذانهما في رحلة معاً، ويفسحان المجال لهما كي يتعرّفا جيداً علىٰ بعضهما. وإذا استطاع الطفل التعامل مع طفل واحد من مجموعة أَطفال، فإنه سيتعلّم كيف يتأَقلم معه ومع نفسه، وسيساعده هذا الطفل علىٰ التعامل مع بقية أفراد المجموعة.

إذا كانت المشاركة هي مشكلة الطفل، فيمكن للوالدين أَن يشرحا له مسبقاً أَنَّه ليس مضطراً للمشاركة، وبعد ذلك يمكن لهما أَن يساعداه في اتخاذ الخطوات. وأقترح عليهما أَن يعرضا عليه أخذ لعبة أَو أثنتين مهمتين كي لا يشارك بهما الآخرين، ويقترحا عليه أَن يكون مستعداً لمشاركة اللُّعَب الأُخرىٰ. وإذا أَظهر استعداداً بسيطاً للمشاركة، علىٰ الوالدين تهنئته وتشجيعه علىٰ ذلك. فتعلّم المشاركة يشكِّل أَصعب مرحلة في الحياة.

يبدأ ظهور التعاطف مع الآخرين عندما يتطوّع الطفل للمشاركة معهم. وقد قيل له مراراً وتكراراً «ينبغي أن تتعلم المشاركة» ولكنه، فجأة، يفعل ذلك دون ضغط «هل تريد قطعة من البسكويت؟» وينظر بعد ذلك في وجه صديقه ليرىٰ نتيجة هذا الكرم الجديد، فهو يعرف أَنَّه بحاجة لصديق، وأنه يريد ذلك، ويشكِّل هذا التصرُّف أول بَارِقَة لتطوُّر معرفة مهمة جداً تُدعىٰ الإِيثار.

التطلُّع إلى الأمام

ينبغي على والديْ الطفل ذي الثلاث سنوات أن يتوقعا مرحلة من التطوّر المكثَّف في السنوات الثلاث القادمة، وهذا النوع من التعلُّم المضطرب والعنيف الذي يحصل في هذه الفترة يبدو لي كأنه مقدمة لاضطراب المراهقة. والطريقة التي يتعلّم بها الطفل ذو الأَربع أَو الخمس سنوات عن الجنس والشعور العدائي ربما كانت مماثِلة للطريقة التي سيواجه بها هذه الأُمور في سن المراهقة، ويرىٰ الوالدان في ذلك احتمالاً مرعباً، وقد يقولان «نتمنىٰ لو أنك لم تقل لنا». وفي الحقيقة، يمكن أَن تكون مراقبة هذه الفترة والمشاركة فيها أَمراً ممتعاً إذا كان الوالدان ينظران إِليها كمرحلة تطوّر كبيرة عند الطفل، وتشكّل تجربة جديدة إِذا تعلما ألاّ يعتبرا الإِزعاج والاستفزاز والمقاومة وكأنها موجهة لهما شخصياً.

التعلُّم عن نوع الجنس

ماذا يعني دخول هذه المرحلة للطفل؟ عليه أَن يتعلّم كيفية التعامل مع المشاعر القوية بطريقة أَكثر أمناً وأَكثر نضجاً مما كان يفعل عندما كان بعمر السنتين، وعليه أَن يتعلّم كيفية التعامل مع كل من الوالدين. يحتاج لأن يعرف كيف يعملان، وكيف يمكن أَن يكون مثلهما وكيف لا يكون مثلهما، وكيف يمكنه فعل ذلك؟ وفي هذه المرحلة يركِّز الطفل عواطفه كلها ويلتصق تماماً بأحد الوالدين لمدة من الزمن، ويتجاهل الطرف الآخر. وإِذا راقبنا عن كثب طفلاً في هذا العمر سنجد أَن بعض خصائص أحد الوالدين الواضحة والمحدَّدة يمكن أَن تُلاحظ عنده سواء طريقة مشيه، أَو رنة كلامه، أَو حتىٰ تفضيله بعض الأطعمة. وبسرعة يتحوّل الطفل تماماً ويتصرّف وكأن هذا الوالد لم يعد موجوداً، ويصبح الوالد الآخر هو المفضَّل، ويختار هذا الطرف الجديد لكل أَمر، ويتصرّف وكأن الوالد الأول غير موجود في الحسبان. ويتجاهل الطفل أحد الوالدين بينما يلتقط كل حركة أَو كلمة يقوم بها الوالد المفضَّل في تلك الفترة. لماذا عليه أَن يتأرجح مفضّلاً أحد الوالدين علىٰ الآخر بالتناوب؟ أَظن أَن هذا الأَمر اقتصادي. فلكي يستوعب الطفل كلاً من الوالدين استيعاباً عميقاً، عليه أَن يركِّز، وإِذا تحول انتباهه بينهما معاً، فإِن استيعابه سيكون أَقل، وأَكثر كلفة.

وتُدعىٰ فترات الالتصاق بالوالد من الجنس الآخر «أوديبال: عقدة أوديب» كما دعاها فرويد Freud، وعندما يحدث هذا في مرحلة المراهقة يكون أكثر شدة وعمقاً، وهذه «التجربة» الأولىٰ تحضِّر الطفل ووالديه فيما بعد لعمليَّة التحقُّق الهامّة من الجنس.

وغني عن القول، أن هذا التحوّل في الولاء يمكن أن يكون مؤلماً جداً للوالد المُبعَد، وقد يقول لي أحد الآباء بكآبة «في العادة كان ينتظر حضوري للمنزل، وكان يبدو سعيداً ومَرِحاً جداً عندما أَصل، والآن يدير ظهره إلي، وحتىٰ لو بدا الأَمر سخيفاً، لكنني أَشعر بأني مرفوض من قِبَلِه». إن تفهّم الوالدين لما يجري، وتمكّنهما من الصَّبر خلال فترات التحوّل هذه، يجعل الأَمر أَقل إيلاماً، وأطلب منهما ألاّ يشعرا باليأس، فسيعود الطفل لتعلُّقه السابق، وكل ما عليهما فعله هو ألاّ يشعراه بأنه قد أَصبح مرفوضاً من قبلهما، وعليهما ألاَّ يأخذا الأمر علىٰ أَنَّه مسألة شخصية في هذا الوقت. وفي لحظة هادئة يمكن للوالد المرفوض أَن يقول «أريد أَن أمضي معك وقتاً خاصاً»، اقرأ له ـ وحدك ـ في الليل، أَو اْخرج معه في عطلة نهاية الأُسبوع ـ وحدكما ـ ولا تتوقع شيئاً كثيراً، ولكن ذلك قد يساعد في توثيق العلاقة بينكما. أثناء ذلك يحتاج الطفل لتعلّم كل شيء عن كلا الوالدين، وهذه التصرّفات تستمر عدة أَشهر، ثم تتغيّر، وعند ذلك يمكن للوالد الذي كان محور الاهتمام في ذلك الوقت، أَن يساعد «الوالد الآخر» باْعترافه بتغيّر شعور الطفل تجاهه.

وقد يسبِّب كَون أحد الوالدين مفضَّلاً إزعاجاً له أيضاً، وعندما تصبح الفتاة الصغيرة جميلة ومغرية يشعر الوالد أَحياناً بعدم الارتياح. ولكن لو نظر إلى الأمر علىٰ أَنَّه طريقة طبيعية لتحقيق هوية لها مثل أمّها يصبح الأَمر ممتعاً. ويمكن أَن تمارس الفتاة هذا الإغواء علىٰ ذكور آخرين. وبهذه الطريقة، تستطيع أَن تستفز والدها وتخفي شعورها العميق نحوه. إنَّه الوجه الثاني لنفس العملة.

الشعور العدائي

إنّ أكثر الأمور صعوبة وأقلّها وضوحاً في هذه الفترة هي تعلّم كيفية التعامل مع الغضب وشعور العداء، وهذا يتطلب وقتاً طويلاً ويغلب أَن يتخذ أشكالاً متعدِّدة. يشكّل استفزاز الوالدين، إلىٰ نقطة تضطرهما للتصرّف، إحدىٰ الطرق التي يتعلّم بها

الطفل ما هو مقبول وما هو غير مقبول. الشكل الآخر قد يكون بالعودة إلىٰ نوبات الغضب السَّابقة فقد يصبح الطفل فجأة غاضباً وغير معقول، أَو قد يصبح «جيداً جداً ومطيعاً جداً» ويقلقني الأَخير، وأُفضّل أَن أرىٰ الطفل في هذا العمر وهو يغضب ويستفز ويثير حنق والديه، فهو بذلك يعبّر عن اضطرابه علىٰ نحو علني ويتعلّم أكثر، أمَّا الطفل الذي يتوق لإرضاء كل من حوله فإنه يكلّف نفسه عناء كثيراً وسوف يكون عليه عمل الكثير فيما بعد (اُنظر الفصل 19).

العادات

إنّ كثيراً من «الأعراض» مثل الثأثأة، والكذب، والسرقة، والعادة السرِّيَّة، تظهر في السنوات القليلة القادمة، وأرىٰ أَن ذلك كله محاولات للاكتشاف. يقوم الطفل بعمل ذلك، ويجرّبه، ثم ينتقل لنوع آخر من الاكتشاف. ويميل الوالدين للاستجابة بشدة إذا كانا قد عانيا في طفولتهما مشكلات من هذا النوع، ويسبِّب ذلك ترسُّخ الأَمر كعادة عند الطفل، والوالدان اللذان يستجيبان بشدَّة قد يضغطان علىٰ الطفل كي يتوقف، أَو أنهما يجاهدان في تجاهل الأَمر، مما يُشعر الطفل بردّ الفعل المتوتر عندهما ويستجيب لذلك بإعادة تكرار العرض، الذي يصبح عادة عنده.

إذا كان هذا ما يحصل فإني أقترح علىٰ الأَب مثلاً ما يلي: اْجلس مع الطفل وناقش المشكلة، وأَكِّد له أنك لم ترغب بأن تكون قاسياً هكذا. دعه يعلم أَنَّه ليس «سيئاً» وأنه سيتعلّم كيف يتغلّب علىٰ هذا الأَمر عندما يكبر. تأكّد أَنَّه يعرف أنك تظن أَنَّه طفل جيد وأنه سيتغلب علىٰ هذا الأَمر بنفسه. ساعده إذا رغب في ذلك، واْبقَ خارج الموضوع واْدعمه. وأَي طفل بعمر الثلاث سنوات يحتاج للتأكيد مراراً وتكراراً أَنك تحترمه وتحبّه مهما كان تصرّفه (اْنظر الفصل 24).

تطوّر المعرفة

في هذا العالَم المليء بالضغوطات هذه الأَيام، يتساءل والدا الأَطفال بعمر ثلاث سنوات أَو أَقل، متىٰ عليهما تعليم الطفل القراءة والكتابة، وجوابي هو: لا تفعلا إلىٰ أَن يطلب الطفل ذلك. فمن السهل جداً تعليم الحروف والأرقام، والوقت



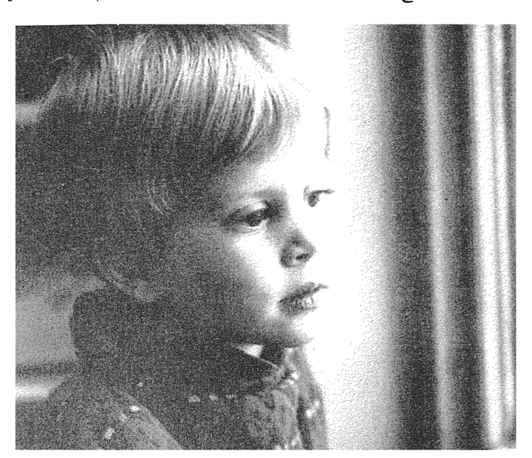
ليس مهمّاً بقدر أَهمية رغبة الطفل في التعلّم. تأكّدا أَن فكرة تعلُّم هذه الأَشياء تأتي من الطفل، إِذْ أنّه من السهل جداً دفع الطفل للتعلّم فهو قادر علىٰ ذلك في هذا العمر ولكن ذلك يؤذي أَكثر مما يفيد، وقد عرفنا ذلك منذ وقت.

كان هناك اتجاه في الستِّينيَّات نحو التعليم المبكر قاده الأستاذ في جامعة يال، الدكتور أ.ك.مور O. K. Moore وقد شعر أَننا إِذا علّمنا الأَطفال الكتابة والقراءة في سنّ مبكرة، فسيكونون أَكثر قدرة علىٰ المنافسة عندما يدخلون المدرسة، وكان هذا صحيحاً، فلكي يُسْعِد الطفل ذو الثلاث سنوات الناس من حوله، يستطيع القراءة والكتابة بنجاح. ويبدو أَن الأَطفال لا يعرفون ما الذي يقرؤونه، ولكنهم يقرؤون، وعندما يصلون للمرحلة الأولىٰ في المدرسة يكونون في مقدمة طلاّب الصف، ويتقبّلون مباركة الوالدين والأَصدقاء التي يريدونها، ولكن الأَطفال الآخرين لا يحبونهم، وكثير من هؤلاء الأَطفال «الثمينين» لم يتعلّموا المهارة المطلوبة للتعامل مع أَقرانهم، فهم أَطفال يوجِّههم الكبار.

في المرحلة الثانية والثالثة يبدأ هؤلاء الأَطفال بالتراجع، وطريقة الحفظ التي استخدموها للتعلّم باكراً، لا يمكن تعميمها عندما يكون عليهم تعلّم أُمور أَكثر تعقيداً كالتي توجد في المراحل المتقدّمة، ويبدو أنّهم قد علقوا بطُرق تعلّم أَكثر بدائية. وعندما يبدأ مستواهم بالتدنّي في الصف ويهبطون من قمة النجاح بين الأَقران، يفقدون مباركة الكبار التي كانوا يسعون وراءها، وعند ذلك يصطدم هؤلاء الأَطفال المساكين بالقاع. فهم ليسوا نجوماً كما كانوا من قبل، والأَطفال الآخرون قد هجروهم، والكبار مستاؤون منهم ويتركونهم حزينين منبوذين. وبرغم ما سبق وبرغم الدلائل الأَخيرة التي تشير إِلىٰ ما يتطلّبه هذا التعليم المبكر من ثمن، فإِن بعض الآباء والأُمّهات ما زالوا يرغبون في إِعطاء الطفل «بداية قوية». إنّ البرامج والكتب التي تُعد بطُرق تساعد علىٰ «تعليم رضيعك القراءة» لا تزال تتكاثر وتتشعب، وعليكم البقاء بعيداً عنها.

إنّ أَفضل الأَطفال تعلُّماً هو الطفل الذي يتعلّم لنفسه وليس للآخرين، واللَّعب هو طريقة الطفل في التعلُّم، وعندما يتعلّم الطفل بهذه الطريقة فإنه يقوم بتجربة وسائل مختلفة إِلىٰ أَن يجد الوسيلة التي تناسبه هو، وعندما لا يتمكّن من تحقيق شيء ما يرغب في عمله، فإنه يحنق، ويدفعه الحنق يدفعه لإيجاد وسيلة تمكّنه من عمله، وعندما يتوصّل لتحقيق ذلك، يغمره شعور ممتع «لقد فعلتها بنفسي» ويشكّل ذلك أقوىٰ حافز يدفعه لمزيد من التعلُّم في المستقبل. وعلىٰ الوالدين الطموحيْن تعلُّم مراقبة الطفل، مع البقاء في الخلفية وتركه ليتعلم لنفسه وهذا أَمر صعب ولكنه ضروري، فمهمة الوالدين هي الإعجاب والمباركة وليس الدفع.

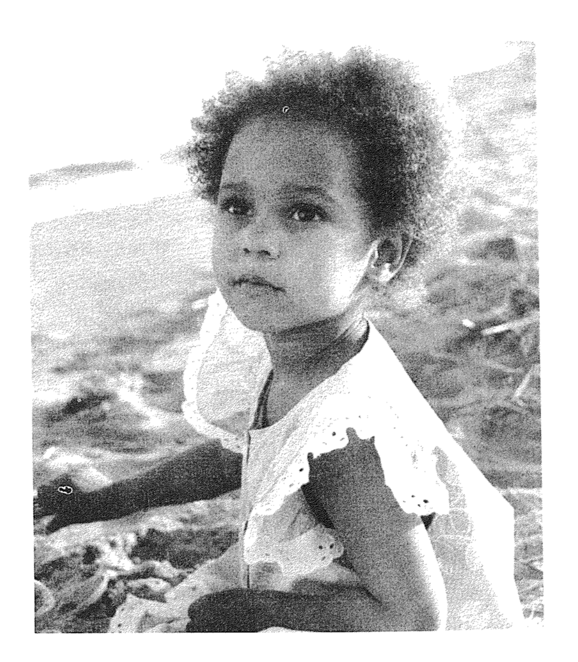
يتم اختيار مدرسة الحضانة وفق نفس النظرية، فاللَّعب هو أقوىٰ طريقة يتعلّم بها الأَطفال أصعب المهارات في هذه السن: كيف يلعبون مع الأَطفال الآخرين؟ كيف يتعاملون مع الأَشخاص الكبار؟ وكيف يتعلّمون عن أنفسهم كأَشخاص في



المجتمع؟ وما عليهم تعلّمه في هذه المرحلة كثير جداً، (1) تجربة الوجود في المجتمع، (2) التعلُّم عن العدوانية، (3) تعلُّم كيفيَّة التعرُّف علىٰ كل شخص، وهذه كلها أُمور عاطفية وليست معرفية. لذلك عندما أختار مدرسة حضانة، أختارها حسب الأَشخاص الذين يديرونها والذين يتعاملون مع الأَطفال وليس حسب برنامجها التعليمي. وإِذا كان هناك ضغط بٱتجاه التعليم والإِنجاز، فقد لا يتبقىٰ سوىٰ وقت قليل جداً يتعلّم فيه الأَطفال عن أنفسهم، وعلىٰ الوالدين الذهاب إِلىٰ المدرسة والمراقبة، ليعرفوا كم من الوقت يتسنىٰ للأَطفال فيه اللَّعب علىٰ نحو غير موجَّه والتعلُّم عن أنفسهم كأَشخاص. فالتعلُّم عن النفس وعن الأَقران هو أَفضل تعلُّم يستطيع الوالدان تقديمه للطفل في مرحلة ما قبل المدرسة هذه. والشيء الوحيد الذي أُحب أَن يشعر به كل طفل نحو نفسه في هذا العمر هو «أنا مهم، وكل الناس يحبوني».

الجزء الثاني

تحدّيات النُّمو



14

التحسُّسات

الوقاية من التحسُّس هي خير طريقة لمعالجته فمعالجة حالات التحسُّس بعد أن تظهر أصعب بكثير، وأعمل دائماً مع الوالدين على تحديد الأشياء الرئيسيَّة التي تثير التحسُّس عند الطفل. ويكمن الخطر في البحث عن احتمالات التحسُّس في أن يَسِمَ الوالدان طفلاً سليماً تماماً كمتأهب، وإذا أمكنا تجنّب ذلك يصبح لدينا كل العذر في الاعتقاد بأن السعي لتجنّب حدوث التحسُّس أو لمعالجته منذ البدء يمكّننا من منع حدوث حالات مستعصية يصبح فيها الطفل ضعيفاً وقليل الحيلة، وكذلك يمنع تطوّر حلقات مفرغة من الأعراض والاكتئاب والإصابات النفسية والعضوية.

التحسُّس والقلق

من المهم جداً لصحة الطفل في المستقبل أن نتجنّب حدوث نوبات الربو أو الأكزيما، وقد أصبح لدينا في هذه الأيام طُرق كثيرة لمساعدة هؤلاء المرضىٰ الذين فشلت طُرق كثيرة منذ البدء في مساعدتهم، وبمجرد أن يبدأ التحسُّس في التحرّك والظهور. وإذا لم تتوفّر المعالجات الشافية، يزداد شعور الطفل بالقلق وقلّة الحيلة، وعند هذه النقطة يبدأ ظهور الأعراض النفسيَّة والعضوية.

وعلىٰ الرغم من أَن بعض المشكلات، كالربو مثلاً، قد تترافق مع القلق بالطريقة السَّابقة، وتصبح مرضاً عضوياً نفسياً بعد عدة هجمات مُرْعِبة، إلاَّ أَنَّه ينبغي أَن أوضح أَني لا أَظن أَن الربو أَو الأكزيما يبدآن بسبب مشكلات نفسية عند الطفل أَو بسبب صعوبات عائلية. فغالباً يكون هناك استعداد وراثي، يزداد قوة بوجود مواد محسّسة في البيئة، ولا يبدأ المُصاب في الخوف من هذه الأَمراض والانشغال بها إلاَّ بعد ظهورها.

يظهر الأَشخاص المصابون بالربو قلقهم لوالديهم عادة، و«يستعملون» غالباً أعراض المرض بهدف التلاعب: العصيان والتعب والاستفزاز أَو لفت الانتباه، وسيغرق الوالدان في هذه الحالة بدون شك كلما تراكم القلق عندهما، وإذا لم يستطيعا السيطرة علىٰ أعراض الطفل، سيؤدي شعورهما بالذنب والغضب والاهتمام، إلىٰ زيادة جو التوتر في الأُسرة وفي علاقتهما مع الطفل. وبهذه الطريقة يمكن للربو أَن يصبح نقطة مركزية نفسية عضوية لكل الأُسرة.

قد يصبح أَي إنتان بسيط عند الأَطفال الذين لديهم استجابات تحسُّسية، طويلاً ومعقَّداً. قد يستمر الرشح مثلاً لمدة أُسبوعين أَو ثلاثة، ثم يتداخل مع إصابة رشح تالية حيث يزداد الاحتقان الذي خلفه الرشح الأول. وقد يزيد الاحتقان تخرّش البلعوم الخفيف وتصبح مدة الإنتان أُسبوعاً أَو أَكثر، وتنتفخ الأنسجة مما يجعل الطفل يشخر، وتتضخّم عقده وتسد القنوات الممتدة إلىٰ الأُذن الداخلية أَو إلىٰ الجيوب، وقد نحتاج بسبب التهاب الأُذن الداخلية لاستعمال المضادات الحيوية وذلك لنقلّل من الانتفاخ الذي يسبِّب ضغطاً مؤلماً علىٰ غشاء الطبلة.

إنّ الأكزيما والربو هما مظهر قاس يدل علىٰ وجود استعداد للتحسُّس، وقد يسبِّبان إصابة دائمة. في حال الأكزيما يؤدي الشعور بالحكّة إلىٰ الحك والسحج، ويزيد السحج في المشكلة، كما أَن الحاجة للحك قد تصبح رد فعل آلياً للقلق أَو للضجر أَو الإحباط، وقد تتطور بسرعة لتصبح عادة عند الرضَّع والأَطفال الصغار.

يخاف الطفل بسرعة عندما يبدأ الوزيز في صدره في حالة الربو، ولا يستطيع التنفّس، ويزيد القلق في الوزيز، ويشعر الطفل بأنه لا حول له ولا قوة، وأنه لا

يستطيع التعامل مع مرضه أو مع خوفه منه، ولا عجب إذا أَصبحت هذه الحالات التحسُّسية «نفسية عضوية» وذلك علىٰ نحو أسرع من حدوث حالات أُخرىٰ كثيرة مماثِلة.

عندما أعلم أَن هناك استعداداً تحسُّسياً عند فرد آخر من الأُسرة أُحاول أَن أُنبّه الأَهل إلى حقيقة ثابتة، وهي أَنَّه كلما كان عمر الطفل أكبر عند ظهور الأعراض التحسُّسية كانت شدتها أَقل، وسهلت معالجتها، والطفل الذي قد يُصاب بأكزيما معمَّمة في كل جسمه في عمر السنة، قد لا تظهر عليه خلال السنة الثانية سوىٰ إِصابة بسيطة في ثنية المرفق أو الركبة.

يبدو أَن هناك حد تحمل للمؤثرات التحسُّسية يزداد مع تقدّم الطفل في العمر، ويمكن تجاوز هذا الحد من التحمّل عند اجتماع عدة مؤثِّرات، وذلك أَكثر مما لو كان هناك مؤثِّر واحد فقط، وحتىٰ لو كان بعض الأَطفال يتحسَّس علىٰ نحو أكيد لبعض المؤثِّرات مثل شعر القطة أَو الشوكولا أَو السمك، وتظهر الأعراض عليه بعد تعرّض واحد لهذا المؤثِّر، فإِن معظم الأَطفال يكتسبون حساسيتهم مع الوقت وكأنهم يراكمون مكعباً فوق آخر. ويستطيع الطفل التعايش مع عدّة محسّسات ضعيفة وذلك دون أن تظهر عليه أَية أعراض، ولكن عندما يُصاب بالتهاب رئوي مثلاً أَو يأكل كثيراً من البيض، أَو يستعمل مخدة من الريش، نجد أَن برج المكعبات يتهاوىٰ وتظهر علىٰ الطفل بعض المظاهر التحسُّسية.

اتخاذ الخطوات الوقائية

ينبغي أَن تبدأ الوقاية باكراً، وأُلح علىٰ كل أُم جديدة من أَي عائلة فيها استعداد تحسُّسي أَن ترضع طفلها من الثدي، فإِني لم أَرَ أَي رضيع قد تحسَّس من حليب الأُمّ بينما رأيت كثيراً من الأَطفال تحسَّسوا من حليب البقر، ويبدو ذلك على شكل احتقان أنف، وإِقياء، وإِسهال، والأسوأ من ذلك كله الأكزيما المعمَّمة. إنّ الإِقلاع عن استعمال حليب البقر والاستعاضة عنه بحليب الصويا يشفي هذه الأعراض بسرعة برغم أَنَّها لا تزول نهائياً قبل أُسبوع أَو أَكثر، وأعلم أَن الأكزيما في الرضَّع أَمر يمكن

تجنّبه، لأَني خلال خمس عشرة سنة، عالجت خلالها عدة آلاف من الرضَّع، لم أر سوىٰ حالة واحدة فقط من الأكزيما المعمَّمة.

فيما يتعلّق بوالدي طفل من عائلة ذات استعداد تحسُّسي، يأتي بالدرجة الثانية من الأَهمية بعد الإِرضاع الطبيعي، التأكّد من خلو سرير الرَّضيع من أَي لعبة قد تثير التحسُّس. وكذلك التأكُّد من أَن الشيء الذي يتعلّق به هذا الرَّضيع، سواء كان دباً أو ملاءة، مصنوع من مواد تركيبية، كما ينبغي استعمال صابون صاف معتدل لاستحمامه ولغسل ملَابسه، لأن آثاراً من المواد المنظِّفة قد تبقىٰ عالقة في الملابس وتسبِّب له مشكلات جلدية، وكذلك فإِن بعض زيوت الأطفال، وبعض أنواع البودرة والمحاليل تحوي مكونات قد تسبِّب مشكلات جلدية وعند ذلك يمكن الاستعاضة عنها بنشاء الذرة والزيت المعدني.

إنّ السبب الأهم لظهور الطفح الجلدي عند الرضَّع تحت السنة الأولىٰ من العمر هو إِدخال نوع جديد من الطعام يتحسَّس له الرَّضيع، ويظهر عادة بعد أَربعة إِلىٰ خمسة أَيام من بدء تناول الطعام.

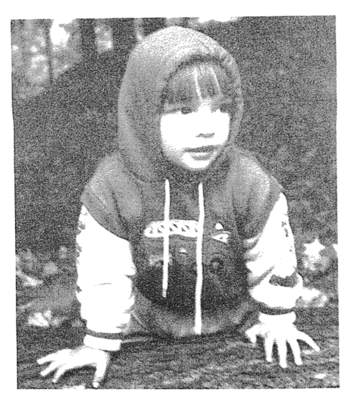
أُلح علىٰ الوالدين لتجنّب هذه المشكلة كي يتأخرا في إِعطاء أَي طعام للطفل خلال الخمسة أَشهر الأولىٰ، وتبدأ معظم حالات التحسُّس للحليب خلال هذه الأَشهر، برغم أَن مظاهرها قد تتأخّر إِلىٰ أَن تعطىٰ مواد محسّسة أُخرىٰ، كبعض المواد التي تُضاف إِلىٰ أَطعمة الأَطفال المصنّعة أَو مساحيق الحبوب. وأَنصح الوالدين أَن يتخذا الخطوات التالية: عند البدء بإِعطاء طعام جديد ينبغي إعطاء نوع واحد في كل مرة، والانتظار حوالي أُسبوع أَو عشرة أيام قبل إِضافة نوع آخر، وعدم استعمال مزيج من الأَطعمة إلاَّ عند التأكّد من عدم وجود أكثر من عنصر جديد يحتمل أَن يسبِّب التحسُّس. وأهم وسيلة لحدوث المشكلات هي استعمال مساحيق الحبوب والطعام المختلطة، مثل مزيج الفاكهة مع التابيوكا أَو مع دقيق النشاء، وينبغي قراءة المكونات علىٰ كل زجاجة طعام واختيار أقلّها مزيجاً، والأَفضل دوماً تحضير الوجبات في المنزل، ولا ضرورة لطبخ كل وجبة وقت إِعطائها، إِذ يمكن أَن تحضر عدة وجبات، وتُثلج في أكواب مناسبة بحيث تدفأ كل وجبة قبل إِعطائها مباشرة.

يُعتبر البيض والدقيق أَكثر مسبِّبات التحسُّس بين أنواع الطعام الأُخرىٰ، ولا ينتج

عن إعطائهما غالباً أي مشكلة بعد عمر الستة أَشهر، لذلك على الوالدين الانتظار في استعمالهما حتى يتجاوز الرَّضيع هذا العمر، ويدل ذلك على ٱزدياد تحمّل الرَّضيع تقدّمه في العمر. وأطلب من الأهل الانتظار حتى عمر التسعة أَشهر للبدء بإعطاء الدقيق مع الخبز، ثم إعطاء صفار البيض بعد أُسبوعين، وبياض البيض بعد أُسبوعين آخرين، وعندما يظهر على الرَّضيع طفح جلدي أَو يُصاب بأعراض معدية معوية حادة نتيجة إعطائه طعاماً جديداً تظهر فائدة الإدخال البطيء للأَطعمة، إذْ يمكننا العودة بسرعة لنظام غذائي أبسط وذلك قبل أَن تشتد الأعراض التحسُّسية وتصبح مشكلة. وبذلك يختفي الطفح ويُنقذ الطفل من معاناة شديدة. ولحسن الحظ لا يستمر الطعام بتشكيل خطر تحسُّسي مهم، إذْ أن معظم الأَطفال في السنة الثانية من العمر يتجاوزون الاستعداد الطفيف للتحسُّس.

تعلُّم كيفية السيطرة على التحسُّس

عندما تظهر الأَعراض التحسُّسية ظهوراً واضحاً يصبح من الصعب التخلّص منها



وفي هذه المرحلة ينبغي أَن نحذف السَّبب المباشر ونحذف معه كل المواد ذات التأثير المحسّس الخفيف. وإِذا رغب الوالدان، وكان باستطاعتهما فعل ذلك، قد يصبح بإِمكان الطفل تحمّل محسّسات أَكثر قوة من وقت لآخر، مثلاً، عند الطفل الذي يشتكي من حمىٰ العلف مع كل رشح، أَو يشتكي من اندفاعات الأكزيما كلما أَكل دقيقاً، أَو يُصاب بنوبة ربو إِذا تعرّض لشدة نفسية، نجد أَن الإِجراء الوقائي يكون بحذف كل المحسّسات الموجودة حوله، برغم كونه قادراً علىٰ التعايش معها معظم الوقت.

أَنصح بتنظيف سرير الطفل وغرفة نومه أولاً، لأنه يقضي معظم ساعات النهار فيها، وهذا ليس أمراً سهلاً، إِذ ينبغي إِزالة الريش، والملاءات ذات الوبر، والحرامات الصوفيَّة، والحيوانات المحشوة عدا التي تُحشىٰ بفتات مطاطي أَو مواد تركيبية، والحيوانات الأليفة، واللعب ذات الشعر الحقيقي، والحيوانات ذات الشعر المجعَّد والتي قد تمتلئ بالغبار، والنباتات المزهرة. وإِذا استمرت الحالة برغم ذلك يصبح من الضروري إِزالة السجاد والستائر (لأنها تمتلئ بالغبار) وتمسح الأرض بالزيت كل أُسبوع للسيطرة علىٰ الغبار. إنّ المكيّفات ومصافي الهواء غالية الثمن ولكنها تساعد في حماية الأَطفال من ذرّات الغبار ومن المحسّسات الأُخرىٰ التي تنتقل عن طريق الهواء والتي قد تسبِّب الإِنتان.

برغم أَن ما سبق يدعو للإِحباط والاكتئاب، لكن لا بد من أخذه بعين الاعتبار إِذا بدأ الطفل الدخول في الحلقة المفرغة من حمىٰ العلف أَو الربو. فعندما يُصاب بنوبتين من التهاب القصبات مع إِنتان رئوي خفيف، أَو هجمَتيْ رشح أدَّتا إِلىٰ إِصابة الأُذن أَو إِلىٰ احتقان طويل الأمد، أُلح علىٰ الوالدين كي يتخذا التدابير السَّابقة، وأقترح إِضافة لذلك استعمال مضادات الهستامين. ويستطيع الطفل مقاومة الرشح بنجاح إِذا لم يكن طريق التنفّس مسدوداً.

إنَّ أَهمّ ما ينتج عن الوقاية الواعية كالتي سبق ذكرها هو أَن الوالدين والطفل يشعرون بقدرتهم علىٰ السيطرة علىٰ أَعراض التحسُّس، وبمنع الأَعراض من التراكم بحيث تصبح مشكلة كبيرة، وعلىٰ الوالدين أيضاً الحيلولة دون تطوّر الأَعراض النفسيَّة المرافِقة للمرض.

لقد تعلّمت أَهمية هذا الشعور بالسيطرة علىٰ المرض من أحد الأَطفال الصغار وسأَدعوه باسم تيموثي. لقد كان طفلاً صغيراً شديد الحيوية، يحب لعب الكرة ومشاكسة أصدقائه، ويمزح معي عندما يحضر للفحص الروتيني، ولكنه كان مصاباً بالربو، وعندما يبدأ صدره بالوزيز يتغيّر مظهره كله، فيبدو عليه الانكسار والقلق، وتبدو عيناه كالمسحورتين، ويصبح وجهه شاحباً، وتتجنّب عيناه النظر في عينَي أَثناء فحصي له.

جلس تيم علىٰ منضدة الفحص وأكتافه محنية، يصدر عنه وزيز خفيف وحركات قفصه الصدري تبدو أَكثر مما يتطلبه وضع الربو عنده، فقلت له «تيم، يبدو أنك قلق علىٰ نفسك» وأجابني «لو كنت مكاني لفعلت الشيء نفسه، عندما لا يوجد من يعرف ماذا يفعل لك، ويكون كل شيء غير جيد» بهذه الكلمات القليلة عبَّر لي تيم عن أَشياء كثيرة، فهو خائف، وغير متشجع، ولا حيلة له. وعندما أعطيته زرقة الأدرينالين للتخلّص من وزيز صدره، أخبرته ما الذي أتوقع حدوثه، وعندما تحسَّنت أعراضه قلت «أرأيت نحن نعرف ما الذي يفيد. والآن علينا أَن نحدِّد الأَشياء التي ينبغي عليك وعلىٰ والديك فعلها والتي تمنع اّزدياد الأَعراض عندك إلى درجة تحتاجني فيها».

استعرضنا الأدوية التي يمكن لوالديه إِعطاؤه إِياها، مع التأكيد بأنه عندما يكون الدواء ناجعاً سيلاحظ هو الفرق، ثم أعطيته مهمّة يقوم بها هو ولصالحه: تنظيف غرفته، والبقاء بعيداً عن القطط التي تُعتبر كالسمّ له، واستعمال جهاز تنقية الجو عندما يشعر بالحاجة إِليه، وأن لا يُحرج من الطلب من والديه دواء للربو عندما يشعر ببدء الوزيز. في الفحوص التالية، وعندما بدأت فائدة النصائح التي أعطيتها له بالظهور، تكلمت وإِيَّاه عن مقدرته في السيطرة علىٰ وزيز صدره.

وفي أحد الأَيام، اندفع تيم إِلىٰ داخل مكتبي وهو يعاني من رشح، ولديه وزيز خفيف، وبدا منتعشاً، مضيئاً ومحاوِلاً مشاكستي فقال «دكتور برازلتون، لا تعطني إِبرة الدواء، فلدي بعض الأدوية في جيبي وسآخذ منها بعد أَن تفحص صدري، اصغِ إِلىٰ الوزيز فقط، لأني سأريك بعدها كيف أَستطيع إِيقافه بنفسي»، فحصته، ثم تجرَّع

بفخر دواءه وطلب أن ينتظر قليلاً في غرفة الانتظار، ناديته بعد ثلاثين دقيقة لأصغي لصدره الذي بدأ يتحسّن، ونظر إليّ بعينين مضيئتين وكأنه يقول «لقد تمكنّا من السيطرة علىٰ الوزيز، أليس كذلك؟».

تخلّص تيم من الربو في سن المراهقة كما يفعل كثير من الأطفال الذين يسيطرون علىٰ مرضهم، وقد علّمني كثيراً عن التأثير النفسي الذي يُحدثه المرض عندما يعود مرة بعد أخرى، وعندما لا يكون في المحيط من يعرف ما ينبغي عمله، وكيف. ومع الدعم، يمكن للطفل أن يبني شعوراً بالثقة والسيطرة.

وفيما يلي نصائحي للوالدين كي يسيطرا علىٰ التحسُّس:

1 ـ ينبغي أن يتعاملا مع اضطرابهما فلا ينقلاه للطفل، وهذه أول خطوة وربما كانت أهمّ خطوة.

2 ـ التخلّص من مسبّبات التحسُّس الشائعة، كالغبار والتراب، والحشائش، وغبار الطلع، واللعب أو الحيوانات المحشوة بالريش أو القش، ومخدات الريش، والحرامات الصوفيّة، والفرش المحشوة بالشعر. والتأكّد من رفع ذلك من سرير الطفل.

3 ـ إذا استمر الالتهاب الصدري أكثر من أُسبوع عند طفل صغير أو سبَّب وزيزاً أو احتقاناً غير عادي، فعلىٰ الوالدين سؤال الطبيب عن إمكانية وجود تحسُّس مشارك. وإذا كان الأمر كذلك، فينبغي معالجة كل إنتان طرق تنفسية علوي بحزم، عسىٰ أن نتمكّن بذلك من تجنّب حدوث أعراض أكثر شدّة.

4 ـ ينبغي أن يعالج الوزيز في الربو فوراً بإزالة كل ما يمكن أن يسبّب التحسُّس من بيئة الطفل، وكذلك بإعطاء الأدوية الفاعلة. قد نضطر لاستعمال المضادات الحيوية لمعالجة الالتهاب، وقد نحتاج إلىٰ مضادات التحسُّس لمعالجة الوزيز. بعد أن يتحسّن الطفل، يفيد تذكيره بأن هناك فائدة من استعمال الأدوية، فالتأكيد للطفل «بأننا نعرف ماذا نعمل» يعطيه شعوراً بالقوَّة ويجعله يقاوم الاضطراب الطبيعي الذي يصاحب عادة ضيق التنفُّس والوزيز.

5 ـ ينبغي إجراء المشاورة مع الطبيب حول استعمال الأدرينالين أو الأمينوفللين

إذا لم تعطِ الأدوية المنزلية نتيجة، ومن الأسهل طبعاً كسر الحلقة المفرغة من الوزيز والهياج إذا أُعطيت المعالجة الفعَّالة باكراً.

6 ـ إذا لم تَفِدْ المعالجة المنزلية وكذلك المعالجة في العيادة ينبغي استشارة أخصائي تحسُّس يستطيع إجراء بعض الاختبارات لتحديد المادَّة التي أَثارت التحسُّس، وبالتالي يعطي معالجة أكثر توجّهاً.

7 ـ التحلّي بالصبر وتذكّر أن سنّ المراهقة قد تشكل نقطة انعطاف حقيقية. إن كثيراً من الأَطفال يتخلّصون من أعراض التحسُّس عندما تظهر تغيُّرات المراهقة.

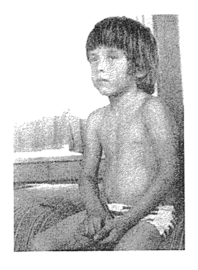
15

السَّلَس البَوْلي

إنّ السَّلَس البَوْلي مشكلة مزعجة والسؤال المهم الذي ينبغي طرحه هو: مشكلة من هي؟ في البدء يكون مشكلة الوالدين، فمجرد سماعهما أن الأَطفال الآخرين في سن طفلهما قد سيطروا علىٰ مثانتهم ـ ويكون ذلك غالباً في سن الثلاث أو الأَربع سنوات ـ يسبِّب لهما القلق إذا كان طفلهما لا يزال يتبوَّل ليلاً، وعندما يبدأ ضغط المقارنة بالأَطفال الآخرين، تصبح المسألة مشكلة الطفل. في مجموعات اللعب لعمر الثلاث أو الأَربع سنوات، تظهر المنافسة بسرعة، فيقول أحدهم «لم أعد أضع حفاضاً أبداً، هل تضع أنت؟» «لا». «هل تبلِّل ثيابك ليلاً؟» «لا». ويسمع الأَشخاص الكبار هذا الحديث ويعرفون أَن الطفل الذي سُئل ما زال يبلِّل فراشه ليلاً، فهو (وغالباً يكون ذكراً) يشعر بالذنب وبالضغط من أقرانه. وفي مجتمعنا عندما يبلغ الطفل سن الخامسة ولم يضبط مصرَّاته بعد يصبح الأَمر مشكلة لكل شخص مهتم.

استعداد الطفل

متىٰ ينبغي أَن يبدأ الوالدان بالقلق بسبب عدم ضبط طفلهما لمصرَّاته؟ مع محاولة التدريب علىٰ استعمال المرحاض، حيث يكون الطفل هو مركز المحاولة،



وحيث تترك له كل خطوة أو مرحلة، سيتوصّل معظم الأطفال لضبط مصرَّاتهم أثناء النهار بعمر الثلاث سنوات. والسؤال هو: هل هناك وقت متوقع للنجاح في ذلك ليلاً؟ كثير من الأطفال لا يكونون «مستعدين» لضبط مصرَّاتهم في الوقت الذي نتوقعهم فيه أن يفعلوا. كان الدكتور رونالد ماكيث Ronald Mackeith في إنكلترا، من الأوائل الذين أشاروا إلىٰ وجود مثانة غير ناضجة عند كثير من الأطفال، مما يؤدي لصعوبة ضبط التبوّل أثناء الليل. وهناك أيضاً أطفال نموذج النوم عندهم غير ناضج، ونموذج صحوهم في مرحلة نوم حركة العين السريعة غير متطور كفاية ليجعلهم ينتبهون ليلاً للذهاب إلىٰ المرحاض، وعلىٰ هؤلاء الأطفال أن يطوّروا برنامجهم حسب استطاعتهم، وعلينا احترام ذلك. وقد يضيف ضغط الوالدين والأقران مزيداً من الشعور بالذنب وعدم الكفاءة، دون أن يؤثّر علىٰ نموذج التطور عند الطفل. وعلىٰ والديْ مثل هذا الطفل الصبر والانتظار، وعليهما أن يساعدوا الطفل علىٰ فهم سبب «تأخر نجاحه» وإلاّ فإنه سيشعر بضعفه وفشله. في إحدىٰ المرّات نظر إليَّ في مكتبي طفل في سن السادسة مستجدياً وقال «هل سأستطيع في يوم ما أن أسيطر علىٰ نفسي. . .» ويعني بذلك استطاعته البقاء جافاً أثناء الليل مما يسعد من حوله. قال ذلك وبدت في عينيه نظرة المقهور الذي لا حيلة له. وأكرّر، أن عمر هذا الطفل ستّ سنوات فقط!!.

إذا استمر الطفل في التبوّل في سريره، ينبغي إجراء فحص بول وذلك للبحث عن إنتان خفي، ويشكّل ذلك جزءاً من أي فحص روتيني جيد، وتزداد أهميته في حال وجود مشكلات بولية. ويمكن أن ينفي تحليل البول وجود مشكلات كلوية أو في المثانة قد تكون السبب في السلس البولي سواء عند الذكور أو الإناث.

يبدو أن السيطرة علىٰ المصرَّة البولية أثناء النهار أسهل للإناث (فمعظمهن يصلن لذلك أبكر من الذكور بحوالي شهرين ونصف)، وكذلك فإن احتمال تبولهن ليلاً في الفراش أقل منه عند الذكور، ويرجع ذلك للفروق التشريحية بين الجنسين، ولكنه

بالتأكيد يرجع أيضاً إلىٰ الفروق في التوقعات الاجتماعية وإلىٰ نماذج التصرّفات الماهرة المتعلّقة بالجنس، وإلىٰ ما يتوقعه الصبية الصغار من أنفسهم. ففي سن الخامسة، يحاول الصبي غالباً إخفاء «عيبه» وسيترسخ الإنكار عنده، وسوف يرفض أن يشاركه أي كان مشاعر الخجل والفشل. وعندما أرىٰ في مكتبي صبياً يشكو من السلس البولي الليلي أُلاحظ أنَّه منذ البدء يحمي نفسه، ويصالب ساقيه عندما أُريد فحص قضيبه، ويحمر وجهه أو يتحرك بعصبية عندما أناقش مع والديه موضوع سلسه البولي، فهو منذ الآن يشعر بضعفه وبأنه مذنب. وقد يرغب الوالدان اللذان يلاحظان تطوّر هذه الحالة عند الطفل في استشارة طبيبهما لنفي وجود أي سبب عضوي. وعند الأخذ بعين الاعتبار أن عدداً من الأطفال لديهم مثانة غير ناضجة أو نموذج نومهم غير ناضج، يصبح علىٰ الوالدين أولاً أن يعيدا الثقة للطفل بكونه طبيعياً وبعد ذلك يفعلان ما بوسعهما لتخفيف الضغط الذي يشعر به. وتبقىٰ هناك ضرورة لبعض الفحوص القليلة إضافة لفحص البول الروتيني، ونادراً ما تُظهر الصور الشعاعية عيباً. ويبقىٰ الهدف هو مساعدة الطفل علىٰ الوصول إلىٰ مرحلة أكثر نضجاً في نموذج نومه.

كيف يستطيع الوالدان تقديم يد المساعَدة

ينبغي أن نعلم قبل كل شيء أن السيطرة علىٰ المصرَّة البولية أثناء الليل ينبغي أن تكون هدف الطفل وليس هدف الأهل أو المجتمع، وعلىٰ الوالدين أن يخفّفا من شعورهما الملحّ، وإذا بدا لهما ذلك مستحيلاً فينبغي أن يفكرا في مَنْ يستطيع مساعدتهما علىٰ الإقلال من الضغط غير الضروري علىٰ الطفل وفي التقليل من تدخلهما في ذلك الأمر، فمهمة الوالدين هي الإصغاء إلىٰ شعور الطفل وكذلك مساعدة جهوده للبقاء نظيفاً أثناء الليل.

وينبغي أن نهتم عند وجود إشارات تدل علىٰ وجود شعور بالنقص، أو نقص في النضج النفسي، أو ضعف في الشخصية، وأيضاً إذا كان الطفل تحت تأثير ضغوطات ممن يحيط به سواء في المدرسة أو من أقرانه، أو من الأُسرة، وينبغي محاولة الإقلال من هذه الضغوطات ما أمكن. كما ينبغي أن يؤكد الأب علاقته الوثيقة مع ابنه، والقيام بجولات أُسبوعية منظّمة تعطي الطفل فرصة للتعرّف علىٰ والده،

وكذلك تعطي الوالد فرصة لتفهّم شخصية ابنه، وينبغي أن يوجد الوالدان دائماً للمساعدة، وألاّ ينسحبا. فيما يلي بعض النصائح التي أُقدِّمها للآباء والأُمّهات عندما أتكلم معهم وذلك بعد أن يصبح الطفل مستعداً لهذا، (وهذه النصائح موجَّهة خاصة لذوي الأَطفال الذكور):

1 ـ الطلب من الطفل أن يمسك بوله مدة أطول في النهار وذلك ليزيد من قدرته في السيطرة علىٰ مثانته.

2 ـ يمكنكم إيقاظ الطفل قبل ذهابكم للنوم وفي هذه المرحلة ينبغي أن يقبل هو ذلك، وإلاّ فلن ينجح الأَمر، ولا تحملوه إلىٰ المرحاض.

3 ـ شراء «أصيص بول ليلي» ليوضع بجانب السرير، ويكون ملوَّناً بألوان فسفورية زاهية ويعبِّر عن إرادة الأَهل في المساعدة والدعم، وبذلك يمكنكم أن توقظوه ليلاً ليستعمله، وينبغي أن يبدو ذلك دعماً وليس ضغطاً. وبصرف النظر عن بُعد المرحاض عن غرفة الطفل فإن هذا الأصيص الليلي يبقىٰ له مدلوله الخاص.

4 ـ وضع منبِّه بجوار سرير الطفل ليوقظه عند الساعة الثانية صباحاً قد يساعد عندما يكون الطفل مستعداً، وقبل ذلك يعمل الضغط الذي لا مبرِّر له علىٰ نحو سلبي ويؤدي لنتائج عكسية.

5 ـ بذل الجهد لمساعدة الطفل علىٰ استعادة ثقته بنفسه ودعمه فيما يتعلّق بذكورته ونجاحه في ساعات النهار، قد يؤثِّر علىٰ طمأنته أثناء الليل، لكن المبالغة في ذلك قد تجعله يقلق نفسياً.

6 ـ عندما يريد الطفل التحدّث، يمكن مناقشة شعوره، والضغط الذي يحيط به، وكذلك حقيقة أن مثانته قد تحتاج لمزيد من النضج، مما يجعله بحاجة لبعض الوقت ريثما يعتاد علىٰ الصحو في الوقت المناسب. وإذا جرىٰ هذا الحوار بطريقة صحيحة يؤدي إلىٰ إعادة ثقة الطفل بنفسه.

7 ـ يمكن المساعدة في التخلّص من خرافة وجود وقت مثالي محدّد للسيطرة علىٰ المصرَّة البولية وذلك بعمر خمس إلىٰ ست سنوات حيث يصبح الأَطفال جميعاً

جافين أَثناء الليل، فالضغط الاجتماعي مضافاً لتوقعات الأَهل يشكِّل ضغطاً أكبر مما يمكن لطفل صغير تحمّله.

8 ـ إِذا استمر سلس البول الليلي لما بعد سنّ السابعة أَو الثامنة، أَو إِذا أَثَّر هذا السلس علىٰ تكيُّف الطفل أَو علىٰ شخصيته، أَو علىٰ قدرته علىٰ التعامل مع أَقرانه، أَو علىٰ قدرته علىٰ رؤية نفسه كذكر ناجح، عند ذلك ينبغي التفكير بالتوجّه إِلىٰ طبيب نفسي، أَو مُعالِج نفسي أَو طبيب أَطفال ماهر في هذه الأمور. فقد يعطيه ذلك مزيداً من القوَّة في مرحلة مهمة من مراحل نموه.

16

البُكاء

قد يسبِّب بكاء الطفل انهياراً للبالغين، علماً أَن كل الأَطفال يبكون، ويبدو في بعض الأَحيان أنهم بحاجة للبكاء، فمتىٰ ينبغي أَن نقلق؟ ومتىٰ ينبغي أَن نترك الأَمر للطفل؟

قبل النظر في موضوع البكاء عند أَي طفل كمشكلة، من المهم أَن نفهم أَن البكاء عبارة عن تصرّف عام وتكيُّفي، ويشكِّل أَكثر وسائل الطفل فعالية في التواصل مع محيطه.

وكما رأينا في الفصول 2 ـ 3 ـ 4 هناك علىٰ الأَقل ستة أنواع من البكاء عند الطفل الرَّضيع: بكاء الأَلم ـ الجوع ـ المغص ـ الملل ـ الانزعاج وتفريغ شحنة توتر في نهاية اليوم. ويمكن للأُمَّهات الجديدات تعلّم التمييز بين أنواع البكاء هذه خلال ثلاثة أَسابيعَ تقريباً. وتدل الدراسات علىٰ أَن الأَمّ تستطيع بعد ثلاثة أَيام فقط التمييز بين بكاء طفلها وبكاء طفل آخر في جناح المواليد.

لغة البكاء

في مرحلة حديث الولادة تكون أنواع البكاء المختلفة متباينة لدرجة يمكن

استعمالها في التشخيص، وتعكس نوعية البكاء سلامة الجهاز العصبي المركزي، فالرَّضيع الذي يعاني من إصابة عصبية مركزية سواء كانت طفيفة أَو شديدة يصبح بكاؤه حاد النبرة بصورة خاصة، وقد يسبِّب بكاء الأَلم الذي يعكس الاضطراب الداخلي عنده، غضباً وانزعاجاً لمن حوله، وترافق نوبات بكاء الألم عادة حوادث الإِساءة للطفل أَو إِهماله. وفي هذه الأَيام التي نواجه فيها استعمال الكوكائين بكثرة أَصبحنا نشاهد أعداداً متزايدة من الوِلدان الذين يظهر لديهم بكاء عالٍ وعنيد ومستمر مما يشكِّل تحدياً كبيراً لمن يعتني بهم، ونادراً ما يستطيع الآباء أَو الحاضنون تحمّل هذا البكاء. ويشكِّل بكاء حديث الولادة إِشارة مهمة للمجتمع والأُسرة، فهو يعكس حالة الوليد الصحيَّة.

إنّ تقويم البكاء: تواتره ـ رنينه ـ حدّة بدئه (أي الوقت اللازم ليبدأ) ـ قدرة الرَّضيع علىٰ تهدئة نفسه، وعلىٰ قبول التهدئة من الغير، يشكِّل جزءاً مهماً من أي تقويم للوليد. فنوعية البكاء وقدرة الوليد علىٰ تقبّل التهدئة تعطي من يقوّمه نافذتين مهمتين لما سيكون عليه مستقبل الوليد: نافذة علىٰ ما سيكون عليه مزاجه، وأُخرىٰ علىٰ ما ينبغي علىٰ الأَهل «عمله» لتهدئته. ويبدي الطفل المتوتر المستفز علىٰ الأغلب مستوىٰ عالياً من الفاعلية والحدَّة ويكون البكاء عالياً حاد النبرة ويصعب تهدئته. بينما يحتاج الطفل الهادئ الحسَّاس وقتاً أطول ليبدأ البكاء الذي يكون أخفض نبرة ويستمر على شكل نحيب متواصل، وقد يقوم بعدة محاولات لتهدئة نفسه كمصّ إِبهامه أو النظر حوله أَو تغيير وضعيته، وفي النهاية عندما لا يفيد ذلك يصبح نحيبه مستمراً ومزعجاً. هذه النماذج للبكاء تشكِّل جزءاً من نماذج مزاج الأطفال وتصرّفاتهم، ويظهر أَن هذه النماذج تبقىٰ ثابتة عند الرضَّع الصغار، وتظهر بشيء من الدقَّة ما سيكون عليه مزاجهم في المستقبل، (وقد وصفت هذه الظروف الفردية علىٰ نحو مفصَّل في كتاب «الرضَّع والأُمّهات»)، كما تشكِّل تصور الوالدين لطفلهما وتؤثّر علىٰ التكيُّف الذي ينبغي عليهما القيام به أثناء محاولتهما التعرّف علىٰ هذا الرضيع.

تشكّل الاستجابة لما يطلبه الوليد بالبكاء أول تحدّ للأسرة الجديدة، هل هو جائع؟ هل هو تعب؟ هل يشكو من الضجر؟ هل يعاني من ألم حقيقي؟ كلها أسئلة تحرّك الأدرينالين وتثير «رد فعل تحذيرياً» عند الوالدين دافعة إِياهما للبحث عن حل،

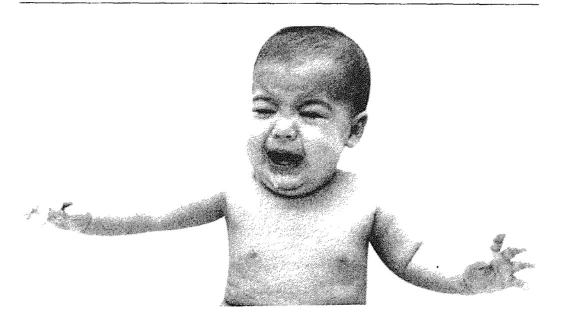
وتشكّل كل مرة تنجح فيها جهودهما خبرة ناجحة تشجعهما علىٰ الاستمرار، وعندما تفشل هذه الجهود يزداد توترهما وقلقهما ويحاولان تجربة طريقة بعد أُخرىٰ. وأَشعر أَن الوالدين يتعلمان من الفشل أَكثر من النجاح، وهكذا فإن فشل الوالدين الجديدين في إيجاد حل مباشر قد يقودهما للتوقف والتفكير في الخطوة التالية، وبذلك يتعلمان كيفية مراقبة الرضيع، مما يزيد معرفتهما به أكثر فأكثر.

البكاء المديد والصعب الإرضاء

يكثر البكاء الهائج والصعب الإرضاء في آخر النهار عند 85 بالمئة من الأَطفال ويُدعىٰ غالباً بالمغص، ويُعلَّل بالاضطرابات المعدية والمعوية أَو بفرط النشاط، ويشكّل اختباراً صعباً لقدرات الوالدين الجديدين علىٰ رعاية الرضيع. وقد بحثت في الفصلين 4 ـ 5 هذه النقطة الهامة التي يستعد فيها الوالدان وطبيب الأَطفال للتعامل مع هذه النوبات المنتظمة والمتوقعة من البكاء والتي تحدث ما بين الأُسبوع الثالث وحتىٰ الثاني عشر من العمر، فعندما يكون الوليد بعمر أُسبوعين إلىٰ ثلاثة أَسابيع، أُساعد الوالدين علىٰ توقّع وتفهُّم هذه النوبات كطريقة «لتفريغ الشحنات» ووسيلة يومية لإعادة تنظيم الجهاز العصبي المركزي غير الناضج، وأعطيهما الأَسباب من وجهة نظر الرضيع وذلك لتهيئتهما علىٰ تقبُّل هذه النوبات، وآمل أَن أمنع بذلك حزنهما وردّ فعلهما المفرط بسبب عدم توقعهما سلوكاً كهذا لا يستطيعون تلطيفه والتغلّب عليه. ونجد أَن الوالدين يعملان جاهدين في محاولة تهدئة الرَّضيع في الأَوقات التي ينبغي عليهما تركه فيها فترة قصيرة ريثما «يفرغ ضيقه».

ينبغي علىٰ الوالدين وضع خطة لمواجهة نوبة البكاء عندما تبدأ، ويتطلب الأَمر التأكيد لهما بأن جهاز الرضيع العاطفي والفيزيولوجي سينضج بحيث تصبح نوبات البكاء هذه غير ضرورية في سن الإثني عشر أُسبوعاً أَو ما حولها، وبصورة عامة فإن قطع المنبِّهات هو الحل الأمثل.

يميل الوالدان إلىٰ ترسيخ نوبات البكاء إذا استجابا باضطراب وقلق. وفي وقت من اليوم وعندما يكون جهاز الرَّضيع العصبي غضاً، يزيد قلق الوالدين ومحاولة



المساعدة المُبَالَغ بها العبء علىٰ الرضيع فوق ما يمكنه تحمّله، وقد ينتج المغص عن ذلك، وهكذا تزرع بذور الفشل بسبب تدخلهما. كما أَن التدخّل المستمر قد يؤثِّر علىٰ طريقة الطفل الخاصة في تهدئة نفسه وتخفيف الضغط عنها.

عندما يمضي وقت النوبات الطبيعية من الهيجان المزعج قد يبقىٰ الوالدان مثابرين أَو ينطويان علىٰ نفسيهما وينسحبان، ولا تعود نوبات الطفل تلقىٰ ردّ الفعل المناسِب، فقد يقفزان بسرعة للمساعدة مما يزيد في توتر الطفل، أَو قد لا يتجاوبان، وقد يتعاملان مع الموقف بطريقة خاطئة. والوالدان المصابان بالاكتئاب أَو الغضب سرعان ما ينقلان شعورهما إِلىٰ الرَّضيع الصغير، وتستمر الأمور بمزيد من البكاء ومزيد من الصعوبة في تعليله، وعندما تغلق هذه الحلقة المفرغة ينتج عنها رضيع خائف وشديد الحساسية.

إذا اْزداد البكاء في هذه المرحلة ولم تفلح الطُّرق المختلفة في إِنقاص التنبّه أو إِيقاف البكاء أَو حتىٰ تلطيفه، أَو إِذا استمر البكاء لفترة أطول من ساعتين في المساء، فذلك إِشارة إِلىٰ وجوب إِجراء مزيد من البحث عن الأَسباب والتشخيص، وقد يكون أحد هذه الأَسباب كون الطفل شديد الحساسية ويتوتر بسرعة، وفي هذه الحالة قد تفلح التهدئة والمحاولات البسيطة في إِيقاف النوبة وينبغي علىٰ الحاضن ألاّ ينظر ويتكلم ويهزّ بوقت واحد والأَفضل أن يجرّب شيئاً واحداً فقط في المرة الواحدة،

وإذا لم ينجح ذلك، ينبغي التفكير بأن الطفل يعاني من عدم تحمّل معدي معوي، أو من اضطراب غير عادي، كوجود جهاز عصبي زائد الحساسية، أو زائد الانفعال أو غير متوازن.

قد يبكي بعض الرضّع كرد فعل علىٰ ظروف الوالدين، وقد تعكس عدم قدرة الرَّضيع علىٰ الهدوء اكتئاباً أو عدم اهتمام، ونجد أن الرضّع الذين يشكون من مغص شديد يكون والداهما غالباً مكتئبين وبحاجة للمساعدة بسبب عدم قدرتهما علىٰ التفهّم والقيام بحاجات رضيع شديد الحساسيَّة، ويمكن لطبيب الأطفال أن يقوِّم دور الرَّضيع في ذلك، وعند اللزوم يمكنه أن يطلب استشارة أو تأمين نظام دعم للوالدين المنفعلين بشدَّة. يظهر اكتئاب ما بعد الولادة عند عدد لا بأس به من الأُمّهات الجديدات، وقد يسبِّب اكتئاباً خطيراً ومشكلات عند الأُمّ أو عند الرَّضيع (مثلاً انهيار نفسي، اضطرابات في الزواج، تأخّر تطوّر عند الرَّضيع) ولا لزوم لحصول ذلك لأنه، وبمعالجة كافية يمكن لاكتئاب ما بعد الولادة أن يُشفىٰ. ولا يرعىٰ مجتمعنا الحديث الوالدين علىٰ نحو كافٍ ولا يحميهما.

قد يسبِّب أي شيء للطفل شديد الحساسية، مثل تجربة جديدة، أو انتقال، أو وجود شخص غريب، نوبة بكاء لا يمكن تهدئتها. وتكون فاعلية الطفل مستمرة، وغير موجهة، وقد يظهر تجنّباً للنظرات، وحركات أو تصرّفات متكرِّرة مثل ضرب الرأس، وهزّ الرأس، وشد الشعر، وتخريش الوجه أو الجسم، ولا يمكن تهدئته بالطُرق العادية المستعمَلَة للتهدئة، مثل استخدام صوت رقيق، وإمساك يديه لمنعه من الانتفاض أو التأرجح، وإعطائه شيئاً يساعده علىٰ الهدوء أو إرضاعه. ويبدو أنَّه يبكي طلباً لتفهُّم أكثر عمقاً.

يحتاج مثل هذا الطفل كما يحتاج والداه للتقويم من قِبَل مراقِب أطفال مدرّب، أو مُعالج أطفال نفسي، أو طبيب أطفال نفسي يقدر دور الطفل في المشكلة ويساعد الوالدين علىٰ تفهُّم رضيعهما ودورهما. ويملك قليل من الآباء والأُمّهات الجدد ازدواجية غريزية وعميقة الجذور تجاه وليدهم الجديد، وإذا كان بالإمكان مساعدتهم علىٰ تفهُّم أسبابهم الآتية من ماضيهم (أشباحهم) يصبح من الممكن لهم تعلّم التواصل

مع الرَّضيع، ويتجه نوع المعالجة باتجاه جديد يُسمىٰ «نفسية الرضيع». وكطبيب أَطفال أُفضِّل عدم تسميتها نفسية لأن ذلك يوحي بوجود مشكلة عقلية مزمنة، وعوضاً عن ذلك أَرىٰ أَن هذه المشكلات يمكن معالجتها معالجة جيدة إِذا تمكّن الوالدان من طلب المساعدة في مرحلة مبكرة. (انظر العنوان في المركز الوطني لبرامج الأَطفال السريرية [NCCIP] في آخر هذا الكتاب).

البكاء جزء من النمو

يستمر البكاء في مراحل الرضَّع المتأخرة في إِظهار حالة الرَّضيع الداخلية، ويشكِّل إِشارة للوالدين يطلب فيها الرَّضيع الانتباه بنفس الطريقة التي وصفناها للمولود الجديد، الجوع والأَلم والمَلل والتعب والانزعاج وكذلك محاولة جلب الانتباه. وفي كل منها يبدي الرضيع بكاء مميزاً ذا صفات مختلفة تظهر عندما يُرسم البكاء علىٰ جهاز يسمىٰ مقياس الصوت الطيفي. إنّ بكاء الأَلم مثلاً يتميَّز تميُّزاً واضحاً: صرخة حادّة يتبعها فترة توقّف نفس قصيرة، ثم بكاء أَلم متكرِّر فصرخة أُخرىٰ حادة. ولكل من أنواع البكاء الأُخرىٰ طيف مختلف عندما تُرسم، ويستمر بكاء الأَلم ولو حملنا الرَّضيع، عكس حالات البكاء الأُخرىٰ.

تصبح مهمة الوالدين مع تقدُّم الرَّضيع في العمر تحديد أَي نوع من نماذج البكاء هذه يتطلب اهتمامهما، ومتىٰ يمكن للرضيع «تعلّم» تهدئة نفسه، وكيف يتم ذلك. ويسعدني دائماً أن أَرىٰ رضيعاً بعمر ستة إِلىٰ تسعة أَشهر وقد تعلّم طُرقاً لتهدئة النفس: إبهام أَو مصَّاصة أَو ملاءة أَو لعبة دب، أَو تصرّف خاص يساعده علىٰ الهدوء. وعندما نرىٰ طفلاً كهذا في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن ندرك أَن هذا الطفل قد عُومِل بحب، وطوّر مصادر داخلية يمكن له أَن يستفيد منها عندما يكون وحيداً أَو منزعجاً، والطفل الذي عانىٰ من الإِهمال أَو التجاهل لن يتعلّم الاعتماد علىٰ ظروفه، أَو علىٰ نفسه في التهدئة، ومثل هؤلاء الأَطفال لديهم نوع من الشعور بيأس فارغ يظهر أَثناء بكائهم، ويجعلونك ترغب في الوصول إِليهم وضمّهم. ولكن عندما تحاول ذلك يرفضون، وينغلقون علىٰ أنفسهم وإِذا حاولت أن تحملهم يقاومون. إنّ التدخّل

ضروري كي يتمكّن هؤلاء الأَطفال من التطوّر عاطفياً، ومن تكوين علاقات في المستقبل.

في فترات التقهقر المرافِقة لقفزات التطوّر ـ النقاط الأساسية التي وردت في الجزء الأول ـ يشكّل البكاء جزءاً من التصرّف العادي غير المنتظم، ومثل هذا البكاء قد يكون من الصعب علىٰ الوالدين تفهّمه، وإذا تدخّلا علىٰ نحو محموم قد يزيدان من حدَّة البكاء وكميته، وفي مرحلة ما يصبح من الضروري دفع الرَّضيع لتعلّم طريقة لتهدئة نفسه، وهنا يصبح استعمال الإبهام أَو المصاصة وسيلة للتهدئة ذات قيمة عظيمة، وينبغي أَن «يتعلّم» الطفل ذلك أثناء النهار عندما لا يكون منزعجاً لدرجة تمنعه من التعلُّم، وبعد ذلك يمكن دفعه لاستعمالها في أَوقات أُخرىٰ. فهل ينبغي أَن نشجّع «عكازاً» كهذا؟ يبدو لي أَن الجواب ينبغي أَن يكون نعم، فنحن نعيش زمناً صعباً، وحتىٰ الرضَّع عليهم أَن يتعلَّموا باكراً كيف يتعاملون مع ضغوطاتهم ومع مَن يحيطون بهم.

إنّ البكاء في السنة الثانية، وحتىٰ في السنة الأولىٰ، الذي يستهدف الوالدين، وليس له سبب واضح سوىٰ جلب انتباههما قد يُنْظَر له كإشارة حمراء، والطفل القلِق غير المتماسك والذي يبدي هذا النوع من البكاء قد يُنظر إليه كطفل مفسد رغم أَن هدف هذا البكاء المتطلّب هو الحصول علىٰ استجابة من الكبار المحيطين به، وتحمل نوعيته الخاصة رسالة واضحة «لا يمكنك إرضائي». إنّ الطفل المفسَد هو الطفل الذي لم يتعلّم حدوده قط، والذي عاش في جو مفرط الحماية وفي ظروف شديدة الضغط. وبسبب ازدواجية الوالدين أَو صراعاتهما نجدهما يحاولان القيام بكل شيء لأجل مثل هذا الطفل، ويهرعان نحوه غالباً بسرعة وقبل أَن يستطيع تطوير أَي رغبة في فعل الأَمر بنفسه، أَو في الشعور بالحنق، أَو بالرغبة في معاودة المحاولة ـ وقبل أَن يستمتع بالشعور المهم «لقد فعلتها بنفسي» وهذا الشعور أَساسي لثقته بنفسه في المستقبل وللشعور بقدراته الخاصة، ومثل هذا الطفل يكون دائماً متأففاً، ومشاكساً، ويبكي كثيراً.

ثمّة أَوقات يمكن أَن يشارك الوالدان مشاركةً مبالغاً فيها، مثل الأَوقات التي

يكون فيها الطفل مريضاً، أَو عندما يبدأ مرحلة صعبة في الحياة، أَو عندما يكون الوالدان قد فقدا طفلاً سابقاً وأَصبح هذا الطفل الجديد يمثِّل لهما ما يشبه المعجزة. ومثل هؤلاء الأَطفال لا يُتركون أبداً لمعاناة تجربة الإِحباط، أَو التعامل مع جروحهم الطفيفة، أَو التعثُّر ومن ثم النهوض بأنفسهم ليعاودوا الحركة، وندعو حالة هؤلاء الأَطفال بتناذر الطفل المرهف، ويبدو مظهرهم حزيناً، ويبكون كثيراً، ويتطلَّب بكاؤهم اهتماماً دائماً وكأن ذلك ضروري لهم لملء الفراغ الناتج عن قلَّة ثقتهم بأنفسهم، ويستفزون الكبار من حولهم، والسبب الذي جعلهم يظهرون كأَطفال مفسدين هو سعيهم الحثيث لإِيجاد حدود ولرسم شخصية قادرة لأنفسهم.

يحتاج كثير من هؤلاء الأَطفال لرسم حدود آمنة يتعلمونها من انضباط الوالدين. ومن عمر التسعة أَشهر فما فوق، وأَكثر من ذلك في السنة الثانية، يصبح الانضباط واجب الوالدين الثاني الأَكثر أَهمية، وكما سنرىٰ في الفصل 19 فإِن ذلك يعني التعليم وليس العقاب، والهدف إِعطاء الطفل الصغير فرصة للتعامل مع حدوده الخاصّة، والطفل الذي لديه حسّ الحدود يشعر بالأمان، بينما يحاول الطفل «المفسَد» اختبار ما حوله للبحث عن الأمان، وعندما يُستفز الطفل أَو يُختبر، أَو عندما يبكي طلباً للانتباه مرة بعد أُخرىٰ، ينبغي أَن يأخذ الوالدان تصرّفه هذا بجدِّيَّة وبعين الاعتبار. (انظر الفصل 19 من أَجل اقتراحات للتدابير المختلفة في تعليم الحدود).

عندما يكرّر الطفل البكاء والتصرّفات المستفزّة مرَّة بعد أخرى، مع وجود دلائل قليلة علىٰ حدوث بعض التقدّم، ينبغي أَن يتساءل الوالدان عما إِذا كانا قد توصلا إِلىٰ تعامل صحيح معه؟ وهل لديه مشكلات عميقة لم يتوصلوا لمعرفتها؟ وأحاول التعرف علىٰ هذه المشكلات ومساعدتهما علىٰ فهمها (مثلاً: وجود طفل جديد، ابتعاد الوالدين، مدرسة جديدة، صديق قد سبَّب له الإِيذاء) ويمكن للوالدين سؤال الطفل ليساعدهما في إِيجاد طريقة تحل المشكلة قبل أَن ينهار ويلجأ للبكاء والتطلّب والتصرّفات المعادية، وعندما يكون بإِمكانه تقديم أَي حلّ، علىٰ الوالدين اللجوء لذلك الحلّ، ومن ثم تهنئته علىٰ تحمّله مسؤولية هامة في إِيجاد حل موفّق للمشكلة.

وينبغي مع مرور الوقت، أن يصبح سبب البكاء أكثر وضوحاً من وجهة نظر الطفل، وعلى الوالدين تفهّم دورهما تجاه ذلك. إنّ بكاء الطفل الأكبر سناً دون سبب أو غاية يجعلني أقلق خوفاً من أن يكون ذلك عرضاً لحزن عام يتطلب تهدئة، وإذا كان ذلك جزءاً من مرحلة تسبق مرحلة تطوّر جديد، أو تأقلم جديد، أعتبره أمراً إيجابياً ومفيداً في فهم الطفل.

17

الاكتِئاب

قد يكون الاكتئاب عند الطفل مخيفاً، فمتىٰ ينبغي القلق؟ كل الأَطفال يحزنون من وقت لآخر ويصابون بفترات اكتئاب، وخلال هذه الأَوقات يحتاجون لمزيد من التهدئة والحب. ويكون هذا الشعور قصير الأمد إِذا كان نتيجة لعدم الرضا الطبيعي والمحتم الذي يشاهد في فترات الطفولة وينبغي أَن يستجيب له والداه بلطف وحساسية.

الاستدلال علىٰ الاكتئاب

يشكِّل البكاء رد فعل طبيعياً وفعَّالاً تجاه حالات الحزن أَو عند طلب المساعدة، وأُحب أن أرىٰ الطفل الحزين يبكي، فالطفل المكتئِب حقيقة يظهر عوضاً عن البكاء أحد الأَعراض التالية:

1 ـ الانطواء ـ يصبح الطفل بعيداً عن الآخرين بمن فيهم أفراد الأُسرة والأقرباء الصغار والأَقران.

2 ـ نظرة تائهة منكسِرة ـ عيون الطفل لا تبرق، وتعابير وجهه تقل، وحركات جسمه تتباعد.



3 ـ قلة النشاط ـ يكون الطفل تعباً علىٰ نحو غير عادي، وبطيء الحركة.

4 ـ الشعور بعدم الفائدة، وقلّة القيمة، والذنب ـ يقوم الطفل بمحاولات قليلة لإظهار هذا الشعور.

5 ـ تغيّرات في النوم، والأكل، وعادات ضبط المصرّات ـ كل ذلك قد يتأثّر ويضطرب.

6 ـ صداع أَو أَلم معدي ـ ويظهر ذلك قبل كل حادثة جديدة مثل الذهاب إلىٰ المدرسة أو إلىٰ حفل أو إلىٰ الملعب.

7 ـ تأثير محبط للآخرين ـ ينتقل الشعور بالحزن إلىٰ من يحيط بالطفل الذي لا يدع أحداً يقترب منه.

8 ـ تغيّر في العادات ـ يُصبح الطفل قذراً، وثيابه غير متناسقة، وشعره أشعث.

ويدعو ظهور هذه الأَعراض للقلق، إلاَّ إذا كانت مؤقتة وأمكن تفهّمها كردّ فعل لحادثة معروفة مُحْبِطة في حياة الطفل.

في محاولة تقدير دلالة بعض هذه الأَعراض علىٰ اكتئاب جدي، يمكن أَن يسأل الوالدان نفسيهما أسئلة مختلفة، أولاً: متىٰ يحدث هذا الحزن؟ فإذا كان ظهوره يتلو انتقاداً، أَو حادثة مزعجة، يمكن اعتباره عادياً. أَمَّا إذا ظهر في أَوقات غير مناسبة أَو إذا كان موجوداً طوال الوقت، فالأَمر يدعو للقلق، وكأن الطفل يقول أَن علينا الاستماع إلىٰ مشاعره بعمق. وعند ظهور هذا الحزن في أَوقات المرح ينبغي أَن يقلق الوالدان. ثانياً: هل هناك سبب مقنع لهذا الحزن، كفقد هر، أَو لعبة مفضلة، أَو غياب الوالدين، أَو طفل جديد في الأُسرة، أَو فقد صديق في المدرسة؟ هل كان هناك حوادث مؤسفة ـ في المدرسة أو عند أحد الجيران أو في المنزل ـ يمكن أَن تكون سبباً للحزن؟ غالباً يكون هناك عدة أمور قد اجتمعت مع بعضها، وإذا أُمكن معرفة هذه الأُمور، وأَمكن تشجيع الطفل علىٰ التعبير عن شعوره فهو علىٰ الغالب ليس مصاباً بالاكتئاب المرضي وسيشعر بالتحسُّن بعد قليل. والطفل ذو الطبيعة

المرحِة والمنفتحة يمكن أن يُصاب أَحياناً بفترات حزن، ويمكن للوالدين توقُّع خروجه منها ما لم تدم لفترة طويلة.

ينبغي أن يهتم الوالدان ويشعرا بالقلق إِذا كانت فترة الحزن أَو الانطواء لا تتناسب مع الحادثة التي سبَّبتها، وبدا أَنَّها قد استحكمت، وتُعتبر مدة أُسبوعين فترة كافية للترقّب والانتظار، ويستدعي الأَمر مزيداً من الجدِّيَّة عندما يصبح الطفل الخجول الهادئ والمنطوي أكثر حدّة. فالطفل الذي يشكو من إِعاقة في التعلُّم أَو اضطراب في الانتباه لديه مبرّرات قوية للحزن والانطواء، وثقته بنفسه ضعيفة منذ البدء، وأي مظهر للاضطراب عنده ينبغي أَن يُعطىٰ كثير من الانتباه الجاد.

الاستجابة للحزن والاكتئاب

عندما يحاول الوالدان تقويم الأَعراض واتخاذ القرار في طلب مساعدة خارجية يمكنهما الاستجابة بعدّة طُرق مهمة، ويمكن للأب مثلاً التصرّف علىٰ النحو التالي:

1 ـ خذ الأَمر بجدِّيَّة، ولن يجدي المزاح للتخلّص من الأَعراض، ويقلّل من شأن مشاعر الطفل. وإِذا أمكنك ملاحظة حزن الطفل يمكنك أيضاً مساعدته علىٰ تفهُّم هذا الحزن.

2 ـ شجِّع النشاطات التي يستمتع بها الطفل ويتعامل معها بنجاح، ولا تضغط عليه. وفي كل الأحوال شجِّع ثقته بنفسه، وذلك بملاحظة أَي نجاح صغير له، وأَظهر له أنك مُعجب بقدراته.

3 ـ أَوضح للطفل أنك تعرف أَنَّه يشعر بالحزن.

4 ـ لا تضغط علىٰ الطفل كي يتخلَّص من أَسباب عميقة الجذور لحزنه إِلاَّ إِذا كنت تستطيع التعامل مع هذه الأَسباب، وإِذا أحسست بوجود مشاعر عميقة وكنت أنت خائفاً، فعليك طلب مساعدة خارجية.

5 ـ ساعد الطفل علىٰ الشعور بأنّه محمي، وقل له «أنا أدرك بماذا تشعر وسوف أساعدك. نحن جميعاً نحبك».

يشكِّل الحزن والانطواء صيحة لطلب المساعدة. صحيح أَن الشعور بالضياع،



والوحدانية، وقلَّة الكفاية، والغضب الكامن والانطواء، كلها مشاعر عادية وتصيب كل الأَطفال. ولكن علىٰ الوالدين تقدير كونها عرضية ويستطيع الطفل التعامل معها، أَو أَنَّها نتيجة قهر للطفل. وإِذا استمرت، أَو إِذا زادت العبء علىٰ طفل هو بالأَصل مرهف الشعور، وضعيف القدرة علىٰ التأَقلم، فعند ذلك ينبغي عرض الطفل علىٰ مُعالِج نفسي، وسيشعر الوالدان والطفل بالراحة لتوفّر شخص يستطيع فهم حزن الطفل ويستطيع حمايته من الخوف والشعور بالذنب وما يرافقهما من شعور باليأس. يستطيع الأطباء والممرضات العامِلات إِحالة الوالدين إِلىٰ طبيب أَطفال نفسي، أَو مُعالِج نفسي متخصِّص في معالجة الأَطفال ويُمكن أَن تحصل الإِحالة من قِبل عيادات مرتبطة بالمراكز الصحّيَّة في المنطقة وبالمدارس الطبّيَّة.

18

إِعاقات النُّمو

إذا كنت قلِقاً من أي تأخُر في نمو طفلك، وإذا استمر هذا القلق، فلا تنتظر، وخذه إلىٰ طبيب أطفال أولاً ليقوم تقويمه، وعند الضرورة خذه إلىٰ أخصائي في النمو. أول ما ينبغي فعله في رعاية الأَطفال وتأمين سلامة صحتهم هو احترام والديهم لملاحظتهم والإصغاء إلىٰ حدسهم الشخصي، فإذا أَقلقك سير أي نمو ـ سواء كان حركياً أَو معرفياً أَو عاطفياً أَو سلوكياً ـ عليك الاتصال بطبيبك وأخذ موعد منه، وإذا قال طبيب الأَطفال أَو أَي مسؤول عن الرعاية، إنّ كل شيء طبيعي، ولكنك لاحظت أَن المشكلة لا تزال موجودة فعليك طلب الإحالة (للمساعدة في طلب الإحالة انظر الأكاديمية الأَمريكية لنفسية الأَطفال والمراهقين، ومركز برامج الرضّع السريرية وذلك في آخر الكتاب، قسم عناوين مهمة).

تقويم النمو

تقدّم الفصول الأُولىٰ من هذا الكتاب فكرة عامّة عما يمكن توقّعه في كل مرحلة عمرية، وهناك مصوَّرات مختلفة تُستعمل لتقويم تقدُّم الطفل، وفيما يتعلَّق بالنمو العام، وضع أرنولد جيزيل أول هذه المصوَّرات، وفيما بعد أضاف إليه آخرون مثل

نانسي بايلي التي طوَّرت جدول بايلي لمرحلة سنوات العمر الأولىٰ. وفي حقل المعرفة قاد الطريق عمل جين پياجيت، وقد حسَّن كثيرون مثل جيروم برونر، وجيروم كاگان، وهوارد گاردنر معرفتنا بالطريقة التي يتطوّر بها عقل الطفل، ونتج عن ذلك مصوَّر لتطوّر المعرفة في السنوات الأُولىٰ من العمر. إن مصوَّر التطوّر العاطفي أَقل تحديداً. ولكن المحللين النفسيين مثل سلمىٰ فرايبرگ وستانلي گرينسپان وغيرهما قاموا بمحاولات لوضع خطوط أَساسية في الحقل الجديد لنفسية الرضَّع، ومن كل هذه الأبحاث، تمّ تصميم كثير من الاختبارات والفحوص التشخيصيَّة لتقويم تطوّر الطفل.

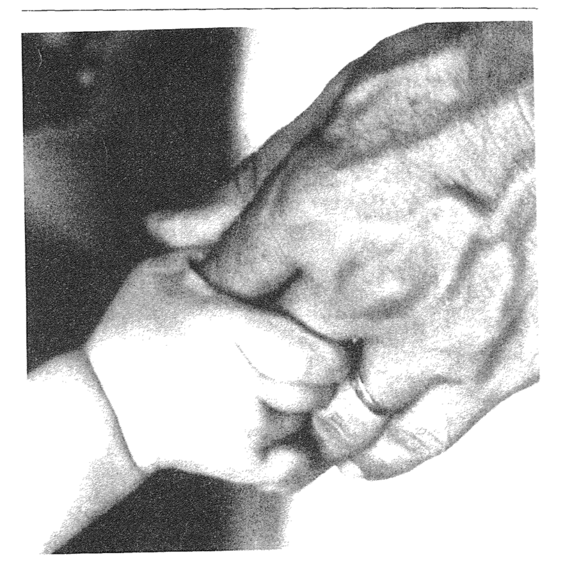
توضِّح المعرفة التي اكتسبناها حديثاً عن الطُّرق التي يُصلح بها الجهاز العصبي غير الناضج نفسه، أَن التدخّل ينبغي أَن يبدأ باكراً. وبهذا يمكن لكثير من الأَطفال الشفاء من كثير من مشكلات التطوّر الحركية، أَو المعرفية أَو العاطفية، وكلما شُخِّصت هذه المشكلات باكراً، وقُدِّم الدعم بالطُّرق المناسبة كانت النتيجة أَفضل. لذلك من المهم جداً طلب المساعدة عندما يشعر الوالدان بالقلق.

تشخيص إِعاقات النمو

يمكن أَن يزيد قلق الوالدين في تأَخّر النمو عند الطفل إِذا لم يحصلا علىٰ المساعدة. وقد يندفعان أَو يدفعان بالطفل «ليلحق» بالآخرين ولا يفلح أَي من هذين الأَمرين، فكلاهما يسبِّب الشعور بضعف الشخصية. ومحاولة الطفل اللحاق وعدم استطاعته ذلك ستشعره بما يشبه الفشل، ويضاف بذلك شيء من اليأس والإِحباط إِلىٰ المشكلة الكامنة، وقد شرحت في الفقرات التالية بعض الأَعراض التي تستحق التقويم.

تاخيرات مهمّة في النمو الحركي

يثير ظهور الرخاوة العضلية الباكر أَو فرط التقوية (فرط النشاط) القلق ويقلقني عدم قدرة الرَّضيع علىٰ استخدام أحد أطرافه، أَو عدم استطاعته رفع رأسه أَو رفع أجزاء من جسمه عن السرير، وأَتساءل هل تبدو بعض العضلات مشدودة ومتصلِّبة؟



إِن وجود عضلات مشدودة عند الرَّضيع ويستطيع جعلها تسترخي من وقت لآخر يعني أَنَّه لن تظهر عنده على الغالب مشكلات عصبية، ولكن إِذا كانت العضلات المشدودة تؤثِّر على قدرته في تعلُّم مهارات جديدة، عند ذلك ينبغي أَن يُقيَّم بجدِّيَّة. هل ينطلق بعزم واندفاع عندما يحاول الوصول إِلى الأَشياء؟ هل لديه حركات قافزة غير موجَّهة عندما يحاول إِمساك شيء أَو يحاول الوقوف؟ هل تزداد هذه الحركات القافزة وغير الموجّهة عندما يكون تحت تأثير ضغط ما؟ أَو عندما يعاني من ارتفاع في الحرارة؟

يعني كل ذلك وجود إِصابة عصبية يمكن التغلّب عليها عندما تكون الظروف

مثالية، ولكن يصعب عليه ذلك عند إضافة تأثير الشدة والضغط علىٰ الجهاز العصبي. يحتاج الطفل الذي يعاني من عدم التوازن بين العضلات القابِضة والباسطة (عسر حركة: Dyskinesia) إلىٰ مساعدة في تعلُّم المهارات الحركية، وإحدىٰ المشكلات التي لا يمكن تشخيصها مباشرة والتي يمكن أن تسبِّب تأخُّراً هي حالة الشلل الدماغي الخفيف، وكذلك اضطرابات الحركة (انظر أيضاً الفصل 24)، العرّات، متلازمة توريت (Tourette's Syndrome).

إذا شعر طبيب الأطفال بإستمرار وجود المشكلة، عليه إحالة الوالدين إلىٰ طبيب أخصائي بالأمراض العصبية، والذي يمكنه أن يضع المعالجة المناسبة. والمعالجة الناجعة هي التي تحدِّد قدرات الطفل وتدعمها بطُرق تؤدي لتقوية جهوده في الحركة ولتحسين فعالياته. ولن تدفع الطُّرق الفعَّالة الطفل ليقوم بالأعمال بطريقة لا تتناسب مع قدراته، فالتثبيط وحسّ الشعور بالفشل قد يتغلّب عند ذلك علىٰ خطة المعالجة، ولهذا السبب من المهم أن يضع هذه الخطة أخصائي ماهر، وأن يدعم الوالدين ليعملا بها وليتدخلا بطُرق فنِّيَّة.

التأخُّر في حقل تطوّر المعلومات

كما قلنا في الجزء الأول، يتبع تطوّر المعلومات تدرُّجاً يمكن التنبؤ به، ويدل حسّ ديمومة الأشياء وتأثير الجاذبية علىٰ نمو قدرات الطفل العقلية، ويدل توقُّع الطفل ردود فعل خاصة من قِبَل أشخاص مهمِّين يحيطون به علىٰ تعلُّم التوقُّع. يكوِّن الطفل في عمر الشهر توقعات مختلفة تجاه كل من الأمّ والأب، فهو يتوقع أن يلعب مع والده، وأن يلقىٰ العناية والتغذية من أمّه، ويعكس سلوكه المختلف تجاه كل منهما هذه التوقعات. ونظرته المتحمّسة الفضولية لوالده، وتحديقه المتطلّب لوالدته والذي يقول «دعينا نبدأ العمل» يدلاّن علىٰ بلوغه مرحلة تعلُّم راقية. وبعمر خمسة أشهر، يدل بحثه الدائم عن الأماكن الغريبة، وجزعه عند سماع صوت غريب علىٰ وجود حسّ التوقُّع، ويبدأ في الأشهر القليلة التالية التقليد، والذاكرة وحسّ السببيَّة في الظهور.

وعندما يتأخّر طفل في إظهار هذه التوقّعات والقدرات يمكن اعتبار ذلك إشارة

إلىٰ وجود تأخُر في إدراك الطفل نتيجة لتعرقل عمليّة سبك المعلومات، مثل وجود قصور في التعلُم، أو نوع من عدم التوجّه في الجهاز العصبي، ويمكن أيضاً أن يكون نتيجة لعدم كفاية التجارب مع اللعب والأشخاص.

وعندما تكون ظروف الحضانة جيدة، وفي حال غياب الخداج أو المشكلات المشابهة يصبح من الصعب قبول تأخُر في ظهور هذه التوقّعات والقدرات لمدة أكثر من شهرين.

ينبغي أن نلاحظ أن التأخُر الحركي أو الإعاقة لا يصاحبه بالضرورة تأخُر في حقل المعلومات. مثلاً في حال الرَّضيع الذي ليس لديه أطراف أو تجارب حركية ولا يستطيع التعامل مع ظروفه، نجد أنَّه يظل قادراً علىٰ تطوير حسّ ديمومة الأشياء وحسّ السببيَّة. وعندما أفحص طفلاً بعمر ثمانية أشهر وله ذراعان هزيلان وجذر طرفين سفليين، أرىٰ أنَّه ينظر نحو الأرض باتجاه لعبة سقطت وعندما أستعمل لعبة تربط بمفتاح لاختبر قدرته علىٰ فهم السببيَّة، أرىٰ أنَّه يراقب ذلك مندهشاً، ويتابع رأسه حركتها علىٰ المنضدة، وعندما تقف ينظر إليّ ويهمهم وكأنه يقول «اجعلها تمشي ثانية»، ويحرّك رأسه وعنقه للأمام ناظراً في عيني، وتقول أمّه «هذا ما يفعله عندما يريد منّا أن نحرّك لعبة ما»، لقد تعلم فكرة السببيَّة من ملاحظاته البصرية فقط.

وبالعكس، فإن طفلاً بنفس العمر، كان في المستشفىٰ يُعالج من نقص نمو ناتج عن عوز بيئي، لم يستطع الاستجابة لأي من الفحصين السابقين إذ لم يكن لديه تجربة مع الأشياء، ولم يتوقع أن يكون قادراً علىٰ «جعل شيء يعمل»، وبوجود الاهتمام والرعاية في المستشفىٰ بدأ هذا الطفل يهتم بالألعاب والأشخاص، وخلال مدة عشرة أيام تفهّم فكرة اللُعب التي تربط بمفتاح، وقد نظر إلي في البدء محاولاً التأكّد من كوني أهلاً للثقة، بعد ذلك أعطاني اللعبة كي «أجعلها تعمل».

إن أسباب تأخُر المعرفة والمعلومات كثيرة جداً ولا يمكن وصفها هنا، وتتضمن تناذر داون وأشكالاً أُخرىٰ من التخلّف العقلي، واضطرابات قصور الانتباه (انظر الفصل 26) وتناذر الجنين الكحولي، واضطرابات التعلُم المختلفة مثل حالات قصور الدماغ الخفيفة (M. B. D.). وإذا أقر طبيب الأطفال والوالدان بوجود تأخُر، أو

إذا استمر قلق الوالدين تصبح الإحالة أمراً واجباً سواء إلى طبيب أمراض عصبية، أو نفسيَّة، أو معالج نفسي، تبعاً لطبيعة المشكلة.

تؤدي الإعاقات الحسِّيَّة التي لا تُشخَّص عند الولادة مثل المشكلات البصرية أو السمعيَّة إلى تأخُّر تطوّر المعرفة، والتدخّل المبكر يمكن أن يساعد الطفل على التعويض. ويمكن أن تجرى بعض الاختبارات السمعيَّة أو البصريَّة في عيادة الأطفال، ولكن المشكلات الأصعب تحتاج إلى طبيب عيون أو آذان أو طبيب أُذن وحنجرة كي يشخّصها. (انظر الفصل 39 من أجل مشكلات الكلام أو السمع).

التأخُّر في النمو العاطفي والاجتماعي

يتدخّل عدد من الأُمور في نمو الطفل العاطفي ومهاراته الشخصية، فالخداج والشدَّة عند وقت الولادة يمكن أن ينتج عنها طفل ضعيف، وزيادة الحساسية للتجارب السمعيَّة والبصريَّة والحسِّيَّة والحركيَّة والفمويَّة يمكن أن تؤثّر في تطوّر الاتصال، ومثل هذا الطفل قد يحيد بنظره عندما يحاول والداه التواصل معه، وقد ينتفض أو يتيبس عندما يُحضن، وقد يقاوم عندما يُرفع ليُحمل، وينزلق من اليدين كأنه كيس لحم، وإذا بصق الطفل الطعام أو دفعه جانباً، أو كان عنده صعوبة في البلع سيشعر من يحضنه بأنه قد رُفض، ويثبط حسّ الفشل أو الغضب عند الحاضِن عمليَّة الحضانة الدافئة واللعب، وهذا بدوره يضيف مزيداً على أي مشكلة في التطوّر عند الطفل.

قد يكون بعض هذه المشكلات قصير الأمد إذا تحلّى الأهل بالصَّبر وتفهّموا السبب، فالأدوية التي تُعطى للأم أثناء الولادة ونقص الأُوكسجين، أو نقص التغذية داخل الرحم، كلها أسباب قد تجعل الوليد صعب التواصل كما رأينا في الفصل الثاني. وقد يُصاب هؤلاء الولدان بالخذلان بعد أذية كهذه، ولا يتجاوبون عند الرضاعة، ويمصّون بضعف، ويغصّون، ويميلون لبصق الغذاء، وإذا حدث واستجابوا لمؤثّر ما فإن ذلك يكون ضمن حدّ الاستجابة الأدنى، ولا يستطيعون رفع يدهم إلى فمهم، وعندما يُشدون لوضعية الجلوس تسترخي رؤوسهم، ولا يمكن الحصول منهم على رد فعل كاف لإشباع قلق وتلهّف الأهل، وبغياب سبب معروف

لهذا التصرُّف يُصاب الأَهل بالذُعر ويخشون وجود إِعاقة دائمة. ومن واجب الطبيب أَو الممرّضة أَن يوضحا للوالدين أَن معظم هؤلاء الرضَّع يتحسَّنون عند تحسُّن تغذيتهم، أَو عند زوال تأثير الأدوية، أَو عندما تُتاح الفرصة لجهازهم العصبي كي يحقّق توازناً جديداً، وإِذا لم يحدث ذلك فينبغي استشارة طبيب أخصائي بالأَمراض العصبيَّة، وعند استبعاد وجود آفة عصبية يصبح من المفيد الرجوع إِلىٰ طبيب أَطفال متخصّص في السلوكيّات، أَو طبيب أَطفال نفسي.

عند تقويم طفل كان لديه بداية صعبة، نبحث عن أَشياء معيَّنة تعطي أدلة علىٰ سلامة الجهاز العصبي، فالمهارات الشخصية ينبغي أَن تستمر في التطوّر خلال الأَشهر الأُولىٰ، وفي الأَسابيع الأُولىٰ يتعلّم الرضَّع الانتباه إِلىٰ المؤثِّرات الاجتماعية، ويطيلون تدريجياً مدة هذا الانتباه. الابتسام وتعابير الوجه الأُخرىٰ، والتصويت، وحركات الجسم تجاه الحاضِن، تُعتبر إِشارات تدل علىٰ قدرة الطفل علىٰ التفاعل تفاعلاً سليماً، ولكنها أيضاً أَمر ضروري لتفعيل العلاقة بين الوالدين والرَّضيع، وينبغي تقويم كل رضيع لا يبدي بهجة عند سماع صوت أمّه، أَو لا يظهر حركات جسم متشوِّقة لرؤية والده. ويمكن لزيادة حساسية الجهاز العصبي أَن تكون السَّبب في بعض الأَعراض كأن يهرب الرَّضيع بنظراته، أَو يتجهم أَو يستدير بعيداً عن أَي مؤثِّر اجتماعي. ويمكن أَن يكون ما سبق أيضاً نتيجة لظروف زادت العبء علىٰ الرضيع أَو أَثَّرت عليه بطريقة خاطئة أدَّت لحدوث تقويم خاطئ له وبدا وكأنّه يعاني من قصور في التواصل.

يدعو ردّ فعل الطفل المتماثِل وغير المتميِّز تجاه اللعب والأَشخاص المألوفين لديه للقلق، وكذلك إِذا كانت عواطفه باردة، أَو إِذا بدأ بتطوير عادات متكرِّرة مثل هزّ الرأس أَو زيغ النظرات، أَو هزّ الجسم، أَو فتل الشعر، أَو وضع اليدين علىٰ الوجه أَو الأُذن، وهي أَسباب تدعو للتقويم (انظر الفصل 24). وعند الرَّضيع الذي لا يبتسم، ولا يتفاعل، ويستجيب بحركات متكرِّرة، وسلوكيات لا معنىٰ لها، والذي له سحنة جامدة غير متجاوبة تجاه المؤثِّرات الاجتماعية، قد تكون هذه الأَعراض علامات تدل علىٰ وجود تخرّب عصبي، أَو اضطراب في التطور يسمّىٰ التوحُّد Autism.

إذا وُجِدت مشكلة كهذه فإن هذه الأَعراض ستزداد عوضاً عن التحسُّن في الأَشهر المقبلة، والطفل المكتئب أَو الانطوائي تبدو لديه سحنة خالية من التعبير، وجسد مسترخ، ولن يمد يده ليكتشف وجه والديه وإذا انحنيت فوقه محاوِلاً جعله يبتسم أَو يناغي، سيدير وجهه بعيداً مع نظرة حزينة، ويقاوم محاولة حمله أَو هزّه، وقد يرفض الطعام ويبدأ بخسارة الوزن، وإذا استمر ذلك أُصيب الطفل بحالة تُدعىٰ عدم زيادة النمو Failure To thrive وتُشاهد عند الرضَّع الذين يشكون من اضطرابات عصبية أَو نفسيَّة، وكذلك عند الرضَّع المُهْمَلين. وقد أوضح الدكتور جورج إنجل George Engel في روشستر، نيويورك، أَن إطعام الرضيع في أجواء مضطربة غير سارَّة، ودون تفاعل عاطفي، يؤدي إلىٰ عدم هضم الطعام جيداً، وعلىٰ العكس، إذا حُمل هذا الرضيع وأُعطي الوجبة أثناء الحديث واللعب فإن العصارات الهاضمة تفرز، وتمتص الأَطعمة جيداً. ونتعلَّم من ذلك أَن وجود استجابة من الأَشخاص المحيطين بالطفل أَثناء الوجبة له نفس أهمية الطعام، وهذه الاستجابة ينبغي أَن تُوجَّه حسب قدرة الطفل كي يستطيع الاستفادة منها.

يلزم تقويم دقيق لسلوكيات الرَّضيع، ومقابلات متواصلة مع والديه لتشخيص أَي مشكلة في التطوّر، وخلال مثل هذا التقويم يمكن مساعدة الوالدين علىٰ تكييف استجاباتهما بما يتناسب وقدرات الرَّضيع.

مما يدعو للقلق عند طفل بعمر يتراوح بين الثمانية والستة عشر شهراً، التأَخُّر في الاهتمام باللعب والألعاب، وكذلك تأَخُّر الاهتمام بالأشخاص. وإذا أظهر الرَّضيع رد فعل بارداً وجامداً عند تقديم لعبة، أَو إذا أظهر حركات متكرِّرة لا معنىٰ لها تجاه هذه اللعبة، وكان قليل الاهتمام عند ضياعها فهذا يعني أَن تطوره العاطفي متضرِّر. وفي هذا العمر تدل علامات الاكتئاب والانطواء ـ عدم وجود تمييز بين الوالدين والغرباء، وضعف المقاومة والسلبيَّة ـ على مشكلات عاطفية، ينبغي طلب المساعَدة من أَجلها.

إن العلامات التي وصفناها سابقاً ـ شعور بارد وحركات متكرِّرة وقلة اهتمام بالأَشخاص ـ تشكِّل أَعراضاً للتوحّد *autism*. ويتجنّب الطفل المصاب بالتوحّد الاتصال الجسدي، وقد يجد صعوبة في تكوين العلاقات ويغلب أَن يكون لديه تأَخُّر

في تطوّر اللغة ورد فعل شاذ للمنبِّهات الحسِّيَّة. وقد تجعل بعض المُناظر والأصوات الخاصَّة الطفل مضطرباً بينما لا يلاحظ أُخرىٰ. إن تشخيص التوحّد ليس سهلاً، وأَسبابه ليست مفهومة حتىٰ الآن، وينبغي أَن ننفي الاضطرابات الحسِّيَّة مثل الصمم وأَن يُستشار طبيب الأَطفال وخاصة من يعمل في حقل اضطرابات التطوّر، وقد نحتاج لاستشارة طبيب أَمراض نفسيَّة، أَو عصبية أَو طبيب متخصِّص في الأُذن والبلعوم، أَو أَمراض الكلام.

اضطرابات نمو متأخِّرة ينبغي الاهتمام بها

قد تظهر عند الأَطفال الذين ينمون بصورة طبيعيَّة في المجال الحركي أَو المعرفي أَو العاطفي في الأَشهر الأُولىٰ، اضطرابات عاطفية فيما بعد. ففي السنة الثانية أَو الثالثة أَشعر بالقلق تجاه الطفل الذي يكون «جيداً جداً» لأن الطفل الذي لا يُظهر سلبية وثورات غضب يمكن أَن يكون متجهاً نحو الإِصابة بالتوحُّد. والطفل الذي يجلس وحيداً، أَو الذي يخاف من الأَطفال الآخرين ذوي الأعمار المماثِلة، قد يكون مصاباً بحسّ الانعزالية والاستسلام ويحتاج إِلىٰ الرعاية، وقد يجلس الطفل الذي يعاني من اضطراب عاطفي كامن في كرسي أَمام التلفزيون وهو يمصّ إِبهامه، ويبرم شعره، أَو يدخل إِصبعه في أنفه، وينسحب أَمام وجود الآخرين مثل وجود الجدود أَو الغرباء أَو الأَطفال الآخرين، وقد يَظهر لديه ضعف في العضلات ولون شاحب، كما قد يكون أكله قليلاً. والطفل المضطرب تكون روحه جامدة غير متجاوبة تجاه المثيرات الموجودة في عالَمه.

يثير القلق أيضاً، في الطرف الثاني من المعادلة، الأَطفال الذين لديهم عاطفية مفرطة، والذين يتراوحون بين شدة الانفعال وبرودته دون تناسب مع طبيعة الوضع، أَو الذين ينتقلون من البكاء إِلىٰ الضحك إِلىٰ مظهر فراغ عاطفي، أَو إِذا كان تعاملهم متماثِلاً مع الأَشخاص واللعب، ويدل كل ما سبق علىٰ حاجة هؤلاء الأَطفال للرعاية والانتباه. فالطفل المضطرب قد يثور بسرعة ولا يستجيب لمحاولات الرعاية اللطيفة ويبدو وكأنه فقد الاتصال مع الأَشخاص المحيطين به، يقهقه، ويضحك علىٰ نحو

هستيري، ويبكي. وقد يؤدي ردّ فعله الباكي إلىٰ ثورة غضب تتناوب مع تصرفات مُحبطة لا تتناسب مع الأَمر الذي أَثار هذه النوبات.

يخاف الوالدان عندما يُصاب الطفل بسلوك كهذا، ولا يعرفان إلىٰ أين يتجهان، وإذا استشارا الأَصدقاء أَو أطباء غير متمرسين بالأمور النفسية فقد يُقال لهما «لا تقلقا فهو سينمو ويتخلّص من هذه التصرّفات»، وإذ بدا أَن هذه التصرّفات مستمرة عليهما أَن يحتكما لرؤيتهما وحسّهما الشخصي ويحاولا إحالة الطفل إلىٰ طبيب أَطفال نفسي مُعالِج. ومع وجود تقويم مُناسب يمكن فهم الاضطراب العاطفي الكامن، وعند ذلك يمكن بدء المعالجة قبل أَن تشتد الحالة.

19

الانضباط

يأتي تعليم الانضباط بعد الحب، كثاني أهم هدية يمكن للوالدين تقديمها للطفل، ومع ذلك فهو يثير كثيراً من الأسئلة الصعبة، ففي أي مرحلة ينبْغي أن يبدأ الانضباط؟ ما هي «الصرامة الشديدة؟» وما هو العقاب المناسِب؟ هذه كلها، حسب خبرتي، أُمور تثير القلق. وبينما يلاحظ الوالدان ضرورة وضع حدود، نجد أَن القيام بذلك بطريقة مستمرة وفعَّالة يشكِّل واحداً من أَكثر واجبات الوالدين صعوبة، فكلُّنا نريد أطفالاً «مهذبين» ولكنا نخاف من حجز روح الطفل أو الضغط عليه أكثر من المطلوب.

يبدو لي أَنَّه في السنوات العشر الماضية أَصبح الوالدان أَكثر تشوُّشاً فيما يتعلقَ بالحدود والانضباط، وعندما يكون الوالدان في العمل طوال النهار يصبح من غير المقبول ممارسة دور السلطة في تحقيق الانضباط خلال الفترة القصيرة التي يقضيانها في المنزل، ولكن الأَطفال يدخرون كل تصرفاتهم المستفزّة طوال اليوم ليمارسوها مساء عندما تصبح الظروف أَكثر أمناً ومفعمة بالحب، وتكون حاجتهم لتعلُّم الحدود أَكثر أَهمية عندما يكون الأَهل خارج المنزل.

يضطرب بعض الآباء والأُمّهات بسبب تذكّرهم كيفية تعرّضهم للضغط بشدّة

عندما كانوا صغاراً، وهم لا يريدون استعادة الذكريات المؤلمة. وتعرضهم للإيذاء في طفولتهم يجعلهم يخافون من فقدان السيطرة الذي دفع بوالديهم لمعاقبتهم، ويحتاج هؤلاء للمساعدة في مواجهة «أشباحهم» عملياً حتى يستطيعوا تحقيق الانضباط الضروري لأَطفالهم.

تشجيع ضبط النفس

الانضباط يعني «التعليم» وليس العقوبة. وما تقوم به عند كل حادثة ليس مهماً بقدر أَهمية ما تعلّمه له في كل مناسبة. وقد تشكّل العقوبة جزءاً من تحقيق الانضباط في مناسبات خاصّة، ولكن ينبغي أَن تأتي مباشرة بعد التصرُّف الخاطئ، وأن تكون قصيرة، وتحترم شعور الطفل، وبعد انتهاء أَي عقوبة (بالحرمان من الخروج مثلاً) ينبغي أَن تجلس مع الطفل المُعاقَب، وتؤكّد له «أنا أحبك، ولكن لا يمكنني تركك تفعل ذلك، ويوماً ما ستتعلّم كيف تتوقف بنفسك عن هذا العمل، وعند ذلك لن يكون هناك حاجة كي أوقفك».

يشعر الأَطفال بحاجتهم للانضباط، ويبذلون أقصىٰ جهدهم لدفع والديهم لوضع الحدود، وفي مرحلة ما حول نهاية السنة الثانية يوضح الطفل حاجته لهذه الحدود عن طريق اختبارات واضحة، كلمس أزرار التلفزيون، أو رمي الطعام علىٰ



الأرض، أو تقطيعه. وسيبدأ الطفل بمحاولة معرفة ما هو المسموح به وما ليس مسموحاً به، مع حسّ شديد بالإثارة والخوف كلما تقدّم في ممارساته، وعند تمكّنه من الحركة يصبح الخطر ماثلاً دائماً.

ومن دون وجود انضباط، يبدأ الأطفال بسن الثانية بالتصرّف بطريقة «مفسدة» ويصبحون قلقين، ويشدون باتجاه تحريض الوالدين علىٰ وضع الحدود، لعلمهم بأنهم لا يستطيعون وضع الحدود بأنفسهم، وقد تعلمت من مراقبة أطفال مندفعين كهؤلاء أهمية وضع الحدود بجدِّيَّة وتفهُّم. فالانضباط المُلِحّ، الذي ينبغي أن يترك للأمور الهامة، ليس معالجة لشخصية الطفل، بل هو علىٰ العكس تماماً، جزء من مهمة الطفل في التعلُّم عن نفسه.

يمر ضبط النفس، وهو الهدف من تعلُّم الانضباط، بثلاث مراحل (1) محاولة معرفة الحدود بالتجربة، (2) الاستفزاز للحصول علىٰ ردّ فعل واضح من الآخرين على ما هو ممكن وما هو غير ممكن، (3) تحليل هذه الحدود التي لم يسبق معرفتها. مثلاً عندما يبدأ أحد أطفالنا بالزحف، يصبح الموقد منطقة يرغب بالوصول إليها، وكلما حاول الوصول إليها نتصرّف بطريقة جدِّيَّة ومقنعة له. وبسبب معرفته المسبقة بأننا سنتصرّف، سينظر حواليه كي يتأكّد من مراقبتنا له قبل التقدّم للمس الموقد، وإذا لم نكن منتبهين له فإنه يبتعد، أو يحدث صوتاً ليجلب انتباهنا. وإلىٰ أن ننطق بالجملة المتوقعة «لا تلمسه» سيعاني من الاضطراب، فإذا كنا رقيقين سيحاول الوصول إلىٰ الموقد للحصول علىٰ رد فعل منا، أمّا إذا كان تجاوبنا عنيفاً، كما نفعل عندما نكون متعبين آخر نهار طويل، فقد ينتهي الأمر ببكائه، وبينما ينشج وعيناه تمعنان النظر في وجوهنا، نستطيع ملاحظة شيء من الارتياح في عينيه. وبعد عدة أشهر، عندما يتعلّم المشي بدل الزحف سيسعىٰ الطفل نحو الموقد ثانية ويقف أمامه، ويقول «لا» بصوت عال لنفسه، ويتمايل مبتعداً نحو مغامرة مثيرة أُخرىٰ، فقد تبنّىٰ الحدود التي وضعناها. وبالنظر إلىٰ الوراء نجد أن عدم جديتنا جعلته غير جدّي، وعندما كنا واضحين، كما فعلنا في المسائل المهمة مثل حالة الموقد الساخن، فهم الأمر، وقبل بالحد الذي وضعناه ثم تبنّاه.

ليست معظم الأمور بهذا الوضوح، ومع ذلك يبدو أَن أَكثر الأَطفال في معظم الأَوقات يستفزون والديهم في أَشياء لا تعني كثيراً لهم، ويحتار الوالدان في اتخاذ القرار، هل الأَمر يستحق فرض الانضباط؟ وإذا تجاهلنا هذه المرة، هل سيفعل شيئاً آخر؟ هل ينبغي أَن نكون صارمين الآن حتى ينتبه لما نقوله عندما يكون الأَمر مهمّاً حقيقة؟ ولأن الطفل يشعر بتردّد الأَهل يكرّر التصرّف أَو يزيده، ومن المؤكد أنك يمكن أَن تمضي اليوم بكامله وأنت تقول «لا» لطفل وهو يحبو، ويمضي هو اليوم كله محاولاً استفزازك.

وأَقول للوالدين، إذا تركتما تحقيق الانضباط للأُمور المهمة ـ الأَشياء التي تهمّ حقيقة ـ سيمكنكما أَن تكونا صارمين، وصاحبي قرار، وسيعرف الطفل ذلك، ويحقّق الانضباط الذي تريدانه. فالانضباط يتحقَّق عندما تريدان ذلك، وعندما يشعر الطفل أَنَّه من المهم احترام قراركما، تضاف رغبته الكامنة في وجود الحدود إلىٰ رغبتكما وذلك عند تعرُّضه إلىٰ الخطر والأَلم أَو تعريضه الآخرين لذلك.

الانضباط ومراحل النمو

ثمّة تصرّفات في كل مرحلة من مراحل النمو تبدو وكأنها عدوانية جداً وخارجة عن نطاق السيطرة، وهذا في الحقيقة شيء طبيعي، والاستجابة بشدَّة في فترات الاكتشاف هذه قد تنتهي بترسيخ هذه التصرّفات. ينبغي أَن يجرّب الأَطفال كل أنواع التصرّفات العدوانية، ففي مرحلة معينة، يعضّ الطفل ويقرص، ويكذب، ويسرق، أو يستعمل لغة مقبولة، تماماً كما يحاول تجربة التدخين، والجنس، والبقاء خارج المنزل لوقت متأخر جداً. وعندما تظهر هذه الأفعال التي يستخدمها الطفل «كمجسّات» لأول مرة، قد لا تخفي وراءها أَية نيَّة سيئة، وعندما يتصرّف الوالدان بشدَّة يتساءل الطفل عن سبب هذا التصرّف الشديد، لذلك يعاود الكرّة ليختبر ردّ الفعل ثانية وليدرك سبب ذلك التصرّف. وبتكراره المحاولة مرة إثر مرة يزداد قلقه ويتشكَّل عنده نوع من الإصرار اللاواعي. وهذا التصرّف الذي كان غير ذي أهمية في البدء، أَصبح مشحوناً ومدفوعاً بالإثارة. ومع الوقت يفقد الطفل السيطرة. فتصرّفه يستدعي كثيراً من الغضب لدرجة تجعله يصرّ علىٰ تكراره وتكتمل بذلك الحلقة

المفرغة ويقع الوالدان في الفخّ. وإذا حدث هذا الأَمر فعلى الوالدين محاولة النظر إلىٰ هذا التصرّف علىٰ أنَّه طريقة للتعبير عن قلق من أَمر لا يستطيع الطفل تفهّمه، وأنه يقع تحت رحمة هذا القلق مما يضطرّه إلىٰ التصرّف مضطرّاً.

تفيد عدّة طُرق في تجنّب هذه التصرُّفات أَو التخلّص منها عندما تظهر لأول مرة. وفيما يلي بعض الأَمثلة الموجَّهة لآباء وأُمّهات الأَطفال الذين تظهر لديهم «تصرّفات خاطئة» وكذلك بعض الطرق لتعليم الحدود من دون ترسيخ هذه المشكلات.

أَربعة إلىٰ خمسة أَشهر: عضّ حلمة الثدي أَثناء الرضاعة أَمر شائع عند الرضَّع في هذا العمر وذلك عندما تبدأ أَسنانهم بالظهور وعليهم تجربتها. ويمكن للأم أَن توضح للرضيع كرهها لذلك بسحبه بعيداً عن الحلمة، وعليها سحبه في كل مرة يعضها ولكن دون مبالغة في ردّ الفعل، كما يمكن أَن تعطيه إصبعها ليعضه عوضاً عن الحلمة.

ثمانية إلىٰ عشرة أَشهر: في هذا العمر يشد الطفل شعر والدته أَو يخدش وجهها، دون رغبة في إيذائها. فهو مأخوذ بمنظر الشعر أَو الوجه، وعندما تنتفض الأُمّ تزداد هذه الإثارة. عليكِ أَن توضحي للرضيع، بطريقة جدية ولطيفة أَن هذا مؤلم. ودعيه يعلم أنك تحبين أَن يقوم بالاكتشاف ولكنك لا تحبين أَن يسبِّب لكِ الأَلم. وإذا استمر، أمسكي يديه بصرامة، إلىٰ أَن يتعلّم أَن يوقف نفسه. وفي كل مرة قولي له «أنا لا أُحب ذلك، وسأمسك يدك بقوة إلىٰ أَن تتعلّم التوقّف عن الشد أَو الخمش أَو الضرب» وسيبدأ في الفهم. وعند الضرورة أبعديه نحو الأسفل إلىٰ أَن يفقد الإثارة، بعدها ارفعيه إليك لتمنحيه الحب ولتشرحي له سبب عملك.

اثنا عشر إلىٰ أَربعة عشر شهراً: عندما يعض الطفل وجهك أَو يخمشه فإنه يحاول اكتشاف العضّ، وردّ فعل الأَشخاص، وكيف يمكنه الحصول علىٰ ردّ فعل. ويمكن التعامل مع هذا الأَمر بنفس الطريقة. فبعد إبعاده عنك قولي له أنك ستحملينه لتحضنيه وليس كي يعضّك ثانية.

ستة عشر إلىٰ أَربعة وعشرين شهراً: في هذا الوقت يحاول الطفل تجربة العضّ

وشدّ الشعر، والخمش، علىٰ الأَطفال الآخرين. فهو يحاول التعلّم من هؤلاء الأَطفال كيف يحصل علىٰ انتباههم. ويكون ذلك رَدّ فعل مبالغاً فيه للضغط الذي يعانيه نتيجة عدم معرفته للطفل الذي أَمامه أَو بسبب جهله لطريقة التعامل معه برغم رغبته الشديدة في التعرّف عليه. ويحصل ذلك عادة في الحالات الجديدة أَو عند اشتداد الضغط. ويؤدي رد فعل أحد الوالدين بشدّة ـ وهذا ممكن جداً لأن معظم الأُمّهات يفزعن من هذا التصرّف ـ إِلىٰ فزع كلا الوالدين. فالطفل الذي اعتُدي عليه يحتاج للتهدئة طبعاً، ولكنه يحتاج أيضاً لمعرفة أَن الطفل الآخر عبَّر بهذا العض عن رغبته في التعرّف عليه أَكثر. أَمّا الطفل المعتدي فهو بحاجة للتهدئة أَكثر، لأنه يشعر بالفزع من تصرّفه الشخصي ومن رد فعل الطفل الآخر. آحمله وأوضح له بعد تهدئته أَن هذا شيء يؤلم، وأن الطفل الآخر لا يحب ذلك، وثابر علىٰ تهدئته حتىٰ يلين، وعند ذلك قدِّم له طريقة أُخرىٰ يتعامل بها مع الطفل الآخر، فهو يحتاج لخبرة أَكثر في التعامل مع الأَطفال الآخرين، ومن الضروري أيضاً أَن يدرك أنك لن تتركه مع أَطفال آخرين إِذا لم يستطع السيطرة علىٰ نفسه، وكلما قلّ تدخّل الكبار كان الوضع أَفضل. إِذا استمر الطفل في ذلك، حاول إِيجاد طفل آخر بنفس العمر ولديه نفس الطريقة العدوانية سواء العضّ أَو شد الشعر، وضع الاثنين معاً واتركهما كي يتعلما من بعضهما البعض. فكل منهما سيعض الآخر أَو يشد شعره أَو يخمشه. وعندما يعض أحدهما سيرد الآخر بعضّه وبذلك يشعر كلاهما بدهشة لأن هذا العض مؤلم. وسيفكّر كل منهما قبل أَن يقوم بذلك مرَّة ثانية.

ثمانية عشر إِلىٰ ثلاثين شهراً: يبدأ في هذا العمر ظهور نوبات الغضب، والتصرّفات السلبية العنيفة. فهناك دفع طبيعي وشديد بأتجاه تحقيق الاستقلالية يظهر خلال السنة الثانية أَو الثالثة من العمر. ويحاول الطفل الانفصال عنك كي يتعلّم آتخاذ قراراته بنفسه، وهو يتخبّط غالباً بسبب عدم اتخاذه لقراراته. ليس من الممكن تجنّب نوبات الغضب، لذلك لا تحاول ذلك ولا تنخفض بمستواك إِلىٰ الحد الذي يجعلك تتصارع مع الطفل. لا تحاول وضعه تحت الماء البارد أَو تحاول صدمه ليستفيق من هذه النوبات. فكلما آزداد تدخّلك أَصبحت هذه النوبات أطول. وتقتضي الحكمة أَن تتأكّد من أنه لن يؤذي نفسه، ثم تخرج من الغرفة. وستهدأ نوبات الغضب أَو

التصرّفات العنيفة بسرعة بعد خروجك. بعد فترة، ارجع ثانية إليه، واحمله واحضنه وتودّد إليه، واجلس معه في كرسي هزّاز كي تلاطفه، وعندما يصبح مستعداً للإصغاء، حاول أن تقول له أنك تدرك صعوبة ما يعانيه، وكونه لا يستطيع اتخاذ قرار بنفسه، وأخبره أنّه مع الوقت سيتمكّن من تعلّم كيفية فعل ذلك وإلىٰ أن يحصل ذلك، فلا بأس إن فقد السيطرة أحياناً.

ثلاث إلىٰ ست سنوات: يرمي بعض الأطفال في هذا العمر الأشياء أو قد يكسرونها أثناء نوبة اختلاج أو غضب. ففي نهاية اليوم أو في أي وقت آخر يكون فيه الطفل مجهداً، قد يفقد السيطرة. والمتعة التي يشعر بها عند قيامه بعمل عدائي ما، يقابلها قلق يصيبه عندما يدرك ما الذي فعله.

أولاً، اجعله يدرك أنّه يجب ألا يفعل ذلك، وأنك لن تدعه يفعل ذلك إذا وُجدت في الوقت المناسب. احمله بشدّة وضمّه إليك حيث يضطر إلىٰ الاسترخاء والسيطرة علىٰ مشاعره ثانية. اجلس وضعه في حضنك إلىٰ أن يصبح قادراً علىٰ الإصغاء لك، وابحث معه عن الأسباب التي تظن أنّها قد دفعته لعمل ذلك، ولماذا ينبغي ألاّ يفعل، وأنك تعرف كم هو منزعج بسبب تصرّفه المخرّب الخارج عن نطاق السيطرة. أكّد له أنك ستحاول مساعدته قبل أن يقوم بعمل ذلك ثانية، واطلب منه أن يخبرك عن كيفية إيقافه. وإذا نجحت اقتراحاته امتدحه كثيراً، فهذا يجعله يبدأ باستعادة السيطرة.

التوصّل لانضباط مناسب

يتساءل الوالدان الحذِران عند محاولة ضبط طفل ما: هل سنمسح شخصيته إذا كنا قاسين جداً أو عاقبناه بشدة؟ والوالدان المحبان لا يرغبان في طفل سلبي. فإذا سألنا الأُمهات أو الآباء إذا كانوا يريدون طفلاً عدائياً أم لا سيجيب معظمهم «ليس عدوانياً جداً، ولكنا نريده أن يدافع عن نفسه أيضاً». بالتأكيد هناك علاقة بين العدوانية والعقاب. فالمهمة إذن ليست في وصم دفاع الطفل عن نفسه واندفاعاته العنيفة، وإنما في مساعدته علىٰ تعلّم كيفية توجيه ذلك بتصرّفات مقبولة.

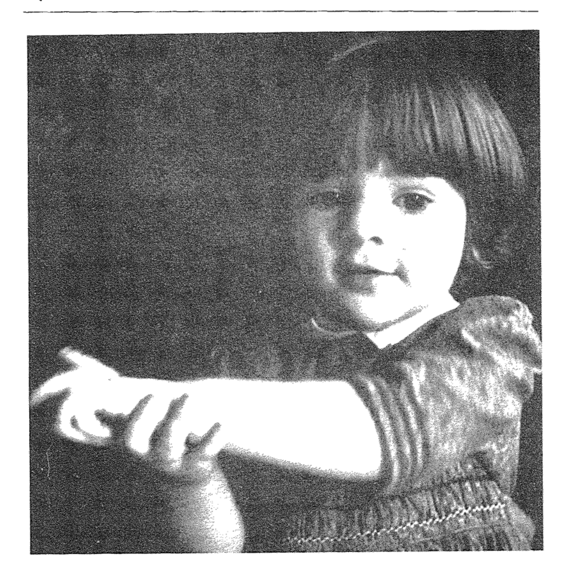
وعندما يسألني الآباء والأُمّهات كيف لهم أَن يعرفوا إِذا كانوا قاسين علىٰ الطفل، أقترح عليهم أَن يراقبوا ما يلي:

- الطفل الجيد جداً، أَو الهادئ جداً أَو الذي لا يجرؤ علىٰ إِظهار شعور سلبي.
- الطفل الشديد الحساسية حتىٰ تجاه أبسط نقد.
- الطفل الذي لا يختبرك بطريقة تناسب سنّه.
- الطفل الذي ليس لديه حسّ الفكاهة والمرح في الحياة.
- الطفل المضطرب أَو القلِق معظم الوقت.
- الطفل الذي تظهر عنده أعراض الضغط في أمور أُخرىٰ: الأكل أَو النوم، أَو استعمال المرحاض، والذي قد يتراجع إلى مراحل أَقل في التطوّر، ويتصرّف كرضيع، أَو كطفل أصغر بكثير.

يُعتبر أَي عَرَض من هذه الأعراض إِشارة للوالدين كي يتراجعا، ولا يتطلبا الانضباط إِلاّ في الأُمور المهمة.

عندما أُسأل عن الخطوات الخاصة التي يلزم اتباعها لتحقيق انضباط فاعل أقدِّم للأب مثلاً النصائح التالية:

- احترم مرحلة التطوّر عند الطفل: وبخاصة نوع التعلّم الذي يجرّبه في كل مرحلة.
- كيِّف الانضباط حسب مرحلة التطوّر: فيما يتعلّق بالرضيع أَو الطفل الحابي حاول في البدء جلب انتباهه إلى نشاط آخر، وإِذا لم يفد ذلك ـ وعلىٰ الغالب لن يفيد ـ ربما كان عليك إِبعاد الطفل جسدياً. وفيما يتعلّق بطفل فوق عمر السنتين، ينبغي أَن يتضمن الانضباط شرحاً للأَسباب التي جعلت الطفل يتصرّف «تصرُّفاً غير لائق» وحاول معرفة الأَمر الذي شحذ التصرّف العدائي عند الطفل، وأعطه الفرصة كي يفهم ذلك بنفسه.
- ينبغي أَن يتناسب الانضباط مع الطفل: استفد مما تعرفه عن مزاج طفلك وحساسيته. فالعقاب قد يحطِّم طفلاً حسَّاساً بينما قد يكون مناسباً لطفل نشيط مندفع.



- عندما يكون طفلك مع أطفال آخرين، حاول ألاَّ تضغط عليه: وعندما تتدخّل في حالة مّا، فإنك تنقلها من حالة تفاعل بسيط بين الأطفال، إلىٰ حالة معقّدة يكون فيها نصف تصرُّف طفلك، علىٰ الأقل، موجّهاً نحوك.
- ساعد الطفل في تحويل تصرُّفاته: ساعده في تعلّم السيطرة، أو في تعلّم طرق يتعامل بها مع الحالات المختلفة وذلك بإعطائه أمثلة. وعلىٰ الغالب تكون الطُرق التي تساعده بها علىٰ الهدوء عند أي مشكلة هي أكثر فائدة له من كثير من الكلمات. فالتصرُّف الصارم، والمباشر، والحنون في نفس الوقت هو أحسن وسيلة في تكييف تصرُّفات الطفل.

- بعد أن تحقّق الانضباط: ساعد الطفل في شرح ماهية الأَمر. ففي وقت ما، يزيد توترك توتر الطفل. ولكن بعد انتهاء النوبة، وإِذا استطعت أنت أَو الطفل فهمها، ستجد أَن وجه الطفل قد أضاء وستلاحظ أنك قد توصّلت إِلىٰ إِدراك طبيعة فهمه لنفسه وفهم شعوره العدائي.
- أنسحب لوقت قصير فقط، وعندما ينتهي الأَمر، عانقه واشرح له لماذا كان ذلك ضرورياً.
- اسأل الطفل النصيحة عما يعتقد أَنَّه قد يفيد في المرة القادمة، وجرِّب ذلك، فإِذا نجح الأَمر امتدحه.
- العقاب الجسدي له تأثير سيء واضح: وتذكّر المعنىٰ الذي قد يلتقطه الطفل عندما تفقد السيطرة وتتصرّف تجاهه تصرُّفاً عدوانياً جسدياً. فهذا يدل علىٰ أنّك تؤمن بالقوّة وبالاعتداء الجسدي.
- أحذر التوجيهات المختلطة: كأن تقول «لا تضرب» أَو «لا تفعل هذا» وإِذا كنت غير واثق ضمناً مما تقول فقد تزيد عدم قدرة الطفل في السيطرة علىٰ نفسه.
- توقّف وأَعد تقويم الحالات التي لم يفلح فيها فرض الانضباط. هل يستجيب استجابةً غير فعَّالة؟ هل يتصرّف الطفل هكذا ليشعرك بقلقه أَو بعدم قدرته علىٰ السيطرة، أَو بحاجته لمزيد من الحنان؟
- احمل الطفل ولاطفه وتودّد له فيما بعد، ويصعب فعل ذلك ولكنه مهم جداً، وبينما تحمله وتهزّه، أخبره أنك آسف لأجله لأن تعلّم الانضباط والسيطرة علىٰ النفس أَمر صعب، وينبغي أَن يعلم أنك تهتم لأجله وتحترم محاولاته وصراعه كي يتعلّم. قل له «أحبك، ولكن لا أَستطيع تركك لتتصرّف بهذه الطريقة، وعندما تتعلم السيطرة علىٰ نفسك، فلن أتدخّل».

تذكَّرْ أَن تدعم الطفل عندما لا يكون مستفزّاً لك، وقل له «انظر إِلىٰ نفسك، إِنك تحاول أَن تسيطر علىٰ أفعالك، أَليسَ كذلك؟ أنا فخور جداً بك».

20

الطّلاق

ليس هناك رابح في الطلاق والأَطفال هم الذين يعانون، وقد أظهرت الدراسات التي أجرتها جوديث وولرستين Judith Wallerstein علىٰ الأَطفال بعد طلاق الوالدين، أَن الرغبة الشديدة في إِعادة بناء الأُسرة الأصلية تبقىٰ داخل الطفل لفترة قد تصل أَحياناً إِلىٰ أَربع عشرة أَو خمس عشرة سنة بعد حدوث الطلاق. وبرغم أَن حياة الطفل في الأُسرة سابقاً كانت مليئة بالمصاعب والمشكلات، إِلاَّ أَنَّه يظل يحلم بالعيش مع أبويه مرة ثانية، وعندما يصل الوالدان لطريق مسدود في حياتهما معاً، ينبغي أَن يفكّرا في تأثير طلاقهما علىٰ الأَطفال وكيفية معالجة ذلك، ويسألني الوالدان عادة «أَليس من الأَفضل للطفل أَن ننفصل، علىٰ أَن نبقىٰ معاً ونتشاجر طوال الوقت؟».

ولا يمكنني أَن أجيب لأني لا أعلم كل المشكلة وظروفها. ويمكن لأخصائي المعالجة الاجتماعية أَن يساعد إِذا استُشير قبل وقوع الطلاق. إِن انفصال الأُسرة ليس سهلاً للطفل، وعندما يتزوج كلا الوالدان ثانية يصبح الأَمر صعباً للطفل وللكبار، وعندما يقرِّر الزوجان الانفصال وتحطيم أواصر الأُسرة عليهما واجب مهم وهو الالتزام بحماية الأَطفال قدر استطاعتهما.

مسؤولية الوالدين

إنَّ أَكثر الأُمور خطورة هو الاستعمال الخاطئ للطفل من قِبَل الوالدين ووضعه وسط خلافهما، حيث يستعمله كل منهما ـ ككرة قدم ـ ينفث به عن مشاعر الغضب تجاه الآخر. وهذا يؤذي الطفل حتماً، لأن قدرته علىٰ تكوين روابط متينة مع الأَشخاص البالغين في المستقبل ستضعف بسبب هذا التصرُّف غير المسؤول والقاسي من قِبَل الوالدين المطلّقين، والتعامل مع الطفل هكذا سيزيد في احتمال حدوث طلاق عنده في المستقبل وانتقال هذا الأَمر من جيل إلى جيل. عندما يجد الطفل نفسه منخرطاً في خلافات والديه سيصبح عندما يكبر شخصاً غاضباً وقلِقاً، ولا يشعر بالأَمان. وواجب كل من الأبوين المطلّقين أن يحولا دون حدوث ذلك.

تستمر رغبة الأَطفال في استعادة «الأُسرة القديمة»، ويشعرون بأن الوالد غير المقيم معهم، أُماً كان أَو أباً، قد تخلّىٰ عنهم ويخشون أَن يتخلّىٰ عنهم الوالد الآخر «إذا تركني أحد والدي، فما الذي يمنع الآخر من تركي أيضاً». ويتضخّم في ذهن الطفل أَي فراق ولو لفترة قصيرة، وكلما غادر الوالد المقيم المنزل يتساءل الطفل حتماً: هل هذه المغادرة ستستمر إلىٰ الأبد؟ لماذا تركني؟ هل أنا ولد سيء ولن أجد أبداً من يريدني؟ هل سيتذكرني ويعود؟ من سيعتني بي؟ لذلك يجب علىٰ الوالدين قبل كل فراق تحضير الطفل وبحذر شديد، وعند العودة يمكن أَن تقول له الأُمّ مثلاً «لقد افتقدتك واشتقت لك، فهل افتقدتني أنت؟ لقد وعدتك أَن أعود، أَتَذْكُر؟ قلت لك سأَعود وها قد عدت، لقد قلقت عليّ، أليس كذلك؟». بعد ذلك ينبغي أَن تكون مستعدة لتقبّل مشاعر الطفل وخوفه من الهجر والفراق. وفي كل مرة يعبِّر فيها الطفل عن خوفه من الفراق، علىٰ الوالدين أَن يوضحا له أَن الفراق ليس طبيعياً ولكنه موجود في كل العلاقات بين الناس.

وبالمقابل يوجد دور موازٍ للوالد الموجود خارج المنزل، فالزيارات ينبغي أَن تكون واضحة ومحدَّدة تماماً وكل تأخير في وقت الزيارة ولو لمدة خمس عشرة دقيقة يبدو وكأنه دهر للطفل. وتصبح زيارة الوالد البعيد رمزاً للتعويض عن الأَمر الذي يخشاه الطفل كثيراً ـ الهجر ـ وإذا كنت أَنت الطرف البعيد وكان عليك أَن تتأخّر عن

موعد الزيادة، اتصل بالطفل وأحطه علماً بذلك، وعندما تصل اعتذر منه عن التأخير، وتحدَّث إليه قبل أَن تتحدَّث مع الزوج السابق.

يخشىٰ الطفل أَن يكون هو سبب ابتعاد أحد والديه عنه لأنه غير محبوب من قِبَله، أَو لأنه ولد سيء. ويأخذ الأُمور كلها بصفة شخصية، ويستمر في لوم نفسه لحدوث الطلاق، مهما قيل له إنّ هذا الطلاق أَو الفراق ليس له علاقة بأي ذنب اُرتكبه هو. وبعد عدة سنوات، يتجرأ الطفل ويعبِّر عن هذه المشاعر بالكلمات «أعلم أَني لو كنت ولداً أَفضل، لما حدث الطلاق»، «لقد قرَّرا الطلاق عندما أَمسكا بي وأنا أدخّن»، «لقد حدَّدا وقت طلاقهما بسببي، فقد تركتهما وذهبت إِلىٰ المدرسة» ويعجز الأَطفال الصغار عن التعبير بالكلام. ولكنهم يشعرون بالمسؤولية تجاه هذا الطلاق. لذلك ينبغي أَن يكون كلٌّ من الوالدين مستعداً للقول مراراً وتكراراً «نحن نحبك، ولم نرغب أبداً في هجرك، ولكنا لم نستطع العيش معاً، وكلانا يريد أَن يكون معك، وما من شيء تفعله قد يغيِّر شعورنا تجاهك».

وينبغي أَن يتذكّر الوالدان أَن كل تعبير عن مشاعر الغضب أَو العداء الذي يظهره أحدهما للآخر، يخيف الطفل الذي يأخذه علىٰ نحو شخصي وقد يتساءل «إِذا استطاع أبي وأمي أَن يتشاجرا، فإِنهما لا بد قادران علىٰ أَن يكرهاني أيضاً، ينبغي أَن أَكون طفلاً مثالياً، وإِلاَّ تشاجرا معي أيضاً». وأي خطأ بسيط أَو انحراف في سلوكه سيجعله يشعر أَن بإِمكانهما الاستغناء عنه. ويستطيع الوالدان التأكيد للطفل أنه لا لزوم كي يكون مثالياً. ويتراجع الطفل غالباً تحت تأثير وقع الطلاق، ومعظم الأَطفال يتراجعون فيما يتعلّق بآخر إِنجاز حقَّقوه. فإِذا كان الطفل قد سيطر حديثاً علىٰ مصرّاته، فإِنه يعود ويبلِّل سريره ليلاً. وإِذا كان قد بدأ التحدّث جيداً، فإِنه يعود ويتلعثم من جديد. وقد يصبح سلوكه سيئاً جداً، أَو جيداً جداً. وينبغي أَن يتقبَّل الوالدان هذا الأمر ويناقشاه مع الطفل، حتى يفهم هو أيضاً أَن هذا التراجع في السلوك أَمر طبيعي ومتوقّع.

مساعدة الطفل علىٰ التكيُّف

تبرز مشكلات النوم غالباً، بعد حدوث الطلاق المؤلِم، وقد يرغب الطفل في النوم إِلىٰ جانب الوالد المقيم والذي «يحتاج» إِلىٰ الطفل غالباً ليملأ وحدته، وإِذا

كنت في هذا الموقف، فلا تفعل ذلك. فالمسافة بين شخصين وحيدين تشكِّل طريقة مهمة للحماية. وعلىٰ الطفل أَن يقيم ويطوّر استقلاليته، وعلىٰ الوالد أَن يخطِّط لما عليه فعله. وعندما يضطر الطفل لملء الفراغ في حياة الوالد الوحيد فإن ذلك قد يعيق قدرته علىٰ تطوير شخصيته الخاصّة. إنّ العلاقة مع الوالد من الجنس الآخر يمكن أن تصبح حرجة جداً، عندما تفتقد الحماية الناتجة عن وجود الطرف الثالث في هذا المثلث العائلي، والطفل الذي يعيش مع والد واحد يواجه علىٰ الغالب صعوبة في التعامل مع ضرورات التعرّف علىٰ كل من الوالدين. وقد يشعر بخطورة التلاحم بطريقة لم يكن يشعر بها عندما كان الوالدان موجودين معاً.

في حالات الطلاق، لا تظهر مشكلات التصرّف والسلوك عند الطفل فقط، ولكن مناعته الجسدية تتأثَّر غالباً لأنها تعكس الضغط الداخلي الذي يعانيه. فالزكام، والتهاب الأُذن الوسطىٰ، وأَمراض أُخرىٰ تظهر غالباً في هذا الوقت وتضيف ضغطاً آخر للضغط الموجود في هذه الأسرة المفكَّكة، وتزول هذه الأمور عندما تتأقلم الأسرة مع الوضع الجديد.

يصبح لأقرباء الأُسرة أَهمية كبيرة للطفل عند حدوث الطلاق. فالأخوة يقومون بحماية بعضهم البعض من خوف الفراق عن الوالدين. وتصبح روابط الأخوة أكثر قوة، برغم ظهور التنافس في هذا الوقت بينهم، وينبغي أَن ينظر لذلك كنتيجة طبيعية لحاجة كل طفل للرعاية من قِبل أخيه، وأخذ الأمر بجدية كبيرة يجعله يبدو وكأنه مظهر آخر للتفكّك في هذه الأُسرة المُنْهَارَة. ينبغي أَن يبقىٰ الوالدان بعيدين عن جوّ المنافسة بين الأَطفال وأن يتركا لهم المجال كي يتعاملوا مع ذلك. إذْ أَنَّه من السهل جداً دفع الأخ الأكبر ليقوم بدور الوالد الغائب، وهذا شيء صعب لنطلبه منه. كما أَن هذا ليس وقتاً مناسباً لتحميل الطفل هذا العبء، برغم أَنَّه قد يرغب في الارتقاء لهذا الموقع وعلىٰ الغالب يدفع نفسه في هذا الاتجاه. وقد يحاول لعب دور الشخص الذي يحمي أخاه الأصغر، وهذا ليس عادلاً، فهو يحتاج أيضاً لوقت يُشفىٰ فيه من صدمة الطلاق، وقد يحتاج أيضاً لبعض التراجع وللعناية بنفسه.

يمكن للأجداد والعمات والأَعمام والخالات والأخوال وأبناؤهم أَن يلعبوا دوراً

مهماً أَثناء حدوث الطلاق وبعده. ليس بمساعدة الطفل علىٰ فهم واقعة الانفصال فقط، ولكن أيضاً بملئ الفراغ في حياته إِلىٰ وجود أَشخاص دائمين يقدّمون له الرعاية والحنان، وبذلك يؤمّنون له الحماية من الشعور الأكيد بالهجر. وعلىٰ الوالد المقيم تكييف علاقته مع أُسرة الزوج البعيد وذلك لاحترام حاجة الطفل إِلىٰ جوّ العائلة.

ويمكن للأجداد أَن «يفسدوا» الأَطفال في هذه العائلة وقد يتغاضون عن كل انضباط. وسيشعر الوالد المقيم بالتهديد تجاه فقدان النظام من قِبل الجدّات، ويستغل الطفل ذلك: «جدتي: أعطني ما أريد، إِنك بخيلة ولا تشعرين بما أعانيه». وأوضح للآباء والأُمّهات الذين يمرّون بهذا الموقف بعض المشكلات التي قد يتعرّضون لها. وأُقدّم للأُم المطلّقة النصائح التالية: لأنك تشعرين أنك محطّمة ومحرومة، فإِن مثل هذه الانتقادات تؤثّر فيك بشدَّة، فتتصلبين، وإِذا كان ذلك من فعل أهل الزوج، ستشعرين بغضب أكبر للحطّ من دورك في وضع قواعد للمنزل. وإِذا كان من الممكن، ناقشي الأَمر مع أهل زوجك، واسأليهم كي يدعموك في الجهد الذي تبذلينه لتأمين الطفل وإِعطائه قواعد ثابتة وتحقيق انضباطه. فالانضباط في مثل هذه الحالات يصبح أَكثر أَهمية ـ وكذلك أَكثر صعوبة ـ عندما تتفكّك الأُسرة. وعدم وجود انضباط فاعِل يترك الطفل في حالة إِهمال، فعليه العثور علىٰ حدوده في الوقت الذي يشعر فيه بأنهيار منزله. ويصبح وجود نظام انضباط يحترم الطفل مصدراً لأمنه وطمأنينته.



ينبغي الحذر من إِدخال أَشخاص إِلىٰ الأُسرة من الجنس المغاير، انتظر حتىٰ تصبح متأكداً تماماً أَن الطفل يستطيع الاعتماد علىٰ مثل هذه العلاقة. فالطفل من أُسرة مطلّقة يمكنه بسهولة كبيرة أَن يكوِّن علاقات مع أَشخاص بالغين من جنس الوالد البعيد، وسيحبط جداً إِذا لم تنجح هذه العلاقات. وإِذا أَقمت علاقة ما تأكّد أَنَّها علاقة مستمرّة ودائمة، وأوضح للطفل أَن «الأَصدقاء» والزوج البديل يختلفون عن الوالد الأصلي، ولكن الحصول علىٰ والد بديل أَمر عظيم. تحدَّث مع الطفل عن خوفه من موتك أَو هجرك له، وأَخبره أنك لن تتركه تحت تأثير أَي ظرف كان.

حاوِلْ العثور علىٰ كتب تتحدَّث عن أُسر مطلَّقة، أَو عرِّف الأَطفال علىٰ أُسَر أُخرىٰ وضعها مثل وضعك. وفي هذه الأَيام لم تعد نسبة الأُسر المطلّقة قليلة، ومع ذلك يبقىٰ للتعرّف علىٰ أَطفال آخرين قد تأَقلموا مع وضع الطلاق أَهمية تساعد الطفل علىٰ التأَقلم.

أخيراً، حاول ألاّ تبالغ في حماية الطفل، واتركه ليقوم هو بالتأَقلم بنفسه وامتدح إِنجازاته في هذا المجال من وقت لآخر. وعندما يستطيع السيطرة علىٰ تأثير الضغط والتغيّر، ستقوىٰ ثقته بنفسه، ويظهر حبه المستمر لك، واحترامك، كما يظهر الانضباط دون بذل جهد يُذكر.

الحضانة المشتركة

لا يملك القضاة الذين يتعاملون مع حالات الطلاق وقتاً كافياً أَو معلومات واضحة تجعلهم يقرِّرون أَي الوالدين أجدر في حضانة الطفل. وفي محاولة من القاضي ليكون عادلاً قد يقوم بتقسيم أَسابيع الطفل بين الوالدين، وقد شاهدت كثيراً من هذه الحالات. ومن الصعب جداً علىٰ أَي طفل وفي أَي عمر أَن يقوم بالانتقال من منزل إلى آخر كل بضعة أَيام لأن ذلك يحرمه من الشعور بأي انتماء دائم. وأتذكّر هنا طفلة في الرابعة من عمرها، كانت تمضي الأُسبوع مناصفة بين الوالدين. وقد وقفت أَمام باب غرفتها تحرسه وكأنها كلب حراسة ولأنها كانت تثق بي، شعرت بالأمان وهي تقول لي «لا يمكنك الدخول إِلىٰ هنا، لا أنت ولا أَي شخص آخر، إِنها غرفتي». ولاحظت أَن وجود مكان خاص بالطفل يعتبر أَمراً ذا أَولوية له عندما يكون

مشاركاً في منزلين مختلفين، وينبغي أن يفكّر الوالدان اللذان يقتسمان حضانة الطفل بأن ينتقل كل منهما من منزل إلى آخر تاركاً الطفل في مكانه الثابت.

إذا كنت أباً مطلّقاً، وكانت هذه الترتيبات صعبة، فعليك التأكّد أن غرفة الطفل تبقىٰ ثابتة في كل منزل، وأن لا يحصل فيها أي تغيير دون أخذ موافقته. وإذا كان عليه مشاركة الغرفة مع آخرين، فتأكّد من وجود حدود خاصة به ضمنها. مثل لافتة علىٰ الباب يكتب عليها مثلاً «غرفة جوني». وعندما يتنقل الطفل ذهاباً وإياباً، يمكن أن يأخذ معه بعض اللعب الخاصة، وعليك وعلىٰ الوالد الآخر التأكُّد من أخذه هذه اللعب معه دون أن يترك شيئاً منها.

حاولْ جعل نفس القواعد تسري في كلا المنزلين قدر الإمكان. وبرغم أن كلا من الوالدين قد يستطيع التعامل مع الطفل بنفس الطريقة، ولكن المشاركة في الأمور بينهما تساعده علىٰ التوصّل لشخصيته الخاصة. اترك الأخوة معاً في أي نظام قد تخطّطه، فهم يحتاجون لبعضهم. وقد يساعد قضاء وقت خاص للوالد مع الطفل لوحده في إعطائه بعض الشعور بالراحة. وينبغي أن يكون برنامج التنقّل واضحاً ومنتظماً. ويمكن أن تستعمل مفكرة توضح عليها بالخطوط الحمراء والخضراء الأيام التي سيمضيها الطفل في كل منزل، مما يساعده علىٰ تنظيم أسبوعه.

وتجنّب المناقشات والمفاوضات مع الزوج السابق أثناء وجود الطفل. وكل انتقال بين منزل وآخر يسبّب إحباطاً وأسىً للطفل، لذلك أسمح بقليل من التراجع بعد كل انتقال. تكلّم عن ذلك ولكن لا تتسامح في القواعد والانضباط.

وحاولْ ألاّ تمنع الطفل من التعلّق بالوالد الآخر مهما كانت درجة غيظك وغضبك، فعندما تفعل ذلك، تقلِّل من تقدير الطفل لنفسه، فهو يحتاج للوالد الآخر. وإذا كان هذا الوالد غائباً أو غير جدير بالثقة، فعليك أن تضعه في إطار أفضل وذلك لمصلحة الطفل «إنه يتمنىٰ لو يستطيع رؤيتك أكثر»، «إنها بعيدة جداً، ولكنها بالتأكيد تحبك». وهذا أمر يصعب القيام به ولكنه يستحق المحاولة من أجل مستقبل الطفل.

الزوج البديل

إنّ تحقيق المزج بين الأُسر ليس أمراً سهلاً. وينبغي ألاّ يتوقع أي والد جديد أن

يتقبّله أولاد الزوج الآخر بسهولة أَو يكونوا مرتاحين لوجوده، وبالعكس فإن الأَطفال سيشعرون علىٰ الغالب بأن هذا الزوج الجديد هو دخيل قد تسبَّب في إِبعاد الوالد الحقيقي عنهم. وبقدر ما تكون لدىٰ الطفل حاجات بقدر ما يزداد رفضه للوالد الجديد. ولم تأتِ قصة سندريللا مع الأم البديلة الظالمة من فراغ بل استندت علىٰ تجارب طويلة، ويمكن مع ذلك التعامل مع هذه المنازعات وتلطيفها. وقد تظهر المشكلات على النوم والانضباط والطعام في هذا الوقت ويتراجع الوالد البديل الذكي تاركاً المجال للوالد المقيم ليقرِّر متىٰ وكيف يتصرَّف.

وعندما يأتي الوقت الذي ينبغي أَن يتصرّف فيه الأَطفال يظهرون أَنَّه ليس عليهم إِطاعة الأوامر، وأنهم لن يطيقوا الوالد البديل، وعلىٰ الوالد المقيم والوالد البديل وضع خطّة لطيفة لمواجهة ذلك قبل حدوثه. وفي إحدىٰ المراحل سيشعر الوالد البديل بأن زوجه، أَي الوالد المقيم، لا يقدِّم له الدعم اللازم، وإذا شعر هذا الزوج بأن الوالد الحقيقي يبالغ في الدفاع عن أَطفاله، سيصبح تحقيق الانضباط أَكثر صعوبة.

يشعر الزوجان لكل هذه الأَسباب أنهما أَكثر تفاهماً مع بعضهما في الأَشهر الأولىٰ قبل مجيء الأَطفال. وهذا الوقت الذي يقضيانه معاً وحدهما مهم جداً.

أعطىٰ مارك روزن Mark Rosen في كتابه الوالد البديل **Step Fathering** (انظر المنشورات) توجيهات ممتازة للوالد البديل وسأذكر بعضاً منها فيما يلي:

1 - المزاج الذي يوجد مع الطفل، والذي يؤدي إلىٰ الاختلاف بين الأفراد حتىٰ عندما يكونون رضَّعاً (كما رأينا في الجزء الأول) يعني أَن الفرق المُلاَحَظ بين الابن الحقيقي وابن الزوج الجديد لا ينتج كله عن اختلاف نوع الحضانة التي يخضع لها الطفل.

2 - كل شخص بالغ يستجيب استجابة مختلفة تجاه كل طفل. والفرق بين الابن الحقيقي وابن الزوج الجديد يشكِّل أحد مصادر هذا الاختلاف.

3 - يطوِّر أبناء الزوج السابق تصرفاتهم باستمرار، وبخاصة بعد أَن يتزوج الوالد المقيم، ويشعرون بأَمان أكبر.

4 ـ الشعور السائد بينك وبين الزوج سيؤثِّر مباشرة علىٰ علاقتك مع ابن هذا الزوج، فإذا لم يدعمك هذا الزوج وإذا لم يوافقك علىٰ طريقة تعاملك مع أبنائه، فإن فرصة الوصول إلىٰ علاقة جيدة معهم تنقص نقصاناً واضحاً.

5 ـ سيبقىٰ الوالد الحقيقي الآخر دائماً حاضراً في حياة الأُسرة، وكلما كانت العلاقة مع هذا الزوج السابق حسنة قلّ الضغط الذي يتعرّض له الأطفال.

6 ـ توقَّعْ صعوبة في الأوقات التي يحصل فيها تغيير ما ـ مثل زيارة الوالد السابق ـ تكلّم مع الأطفال قبل ذلك وبعده. وقد تحتاج التغيرات الأُخرىٰ، مثل ولادة طفل جديد، لتهيئة أكبر وصبر أقوىٰ.

إنّ الأطفال الذين عاشوا جو حب ودعم في عائلة حصل فيها الطلاق، والذين شُجّعوا علىٰ تكييف تلاؤمهم مع الأُسرة الجديدة، يمكن لهم أن يطوِّروا قوة خاصة، فالضغوطات والعواصف ليست حكراً علىٰ الأُسر التي حصل فيها الطلاق. وكل الأطفال بحاجة لتطوير حسّ بالأمان، كما أن حرية الحركة والاستقلالية ضروريتان في عالم مليء بالتغيرات المستمرّة والسريعة.

21

التعامُل العاطفي

«إنك لا تحبني، وإلاً لكنت تركتني أشاهد التلفزيون. كل الآباء والأُمّهات الآخرين يفعلون ذلك مع أبنائهم. لا بدّ أنهم يحبونهم، بينما أنت لا تحبني».

هذه المحاولات الصاخبة للتلاعب بعواطف الوالدين تصبح مألوفة لهم، ويصاحبها عادة نظرة منكسرة متعبة، وغياب اللطف من هذا الطلب يدل علىٰ أن الطفل لا يتوقّع الاستجابة، ومع ذلك يظل يحاول، ويضطر الوالدان إلىٰ التجاوب بغضب.

ويُعتبر التلاعب بالعواطف محاولة من الطفل للسيطرة علىٰ شخص آخر بطريقة ذكية وغير عادلة، أو بحيلة ماكرة، ولكنها تُعتبر طبيعية جداً في إطار العلاقة بين الطفل ووالديه، ولا تعتبر طريقة ماكرة إلاً إذا كان رد فعلهما قوياً. وكأن الطفل يحاول تجربة أجنحته، فهو يحاول التلاعب كي يتعلّم مدىٰ حدود تحمّلهما.

وعند التفكير بمسألة التلاعب بالعواطف، ينبغي أن يتذكّر الوالدان أولاً أنهما أيضاً يتلاعبان بمشاعر أطفالهما «من أجل مصلحتهم» ويحاولان التأثير علىٰ تصرُّفاتهم بإعطاء الجوائز أو بالمديح أو بالرشوة أو التهديد. وسرعان ما يتعلّم الأطفال كيفية التصرُّف كوالديهم. وحتىٰ الطفل الذي يحبو سرعان ما يدرك أن إحضار كتابه

المفضل لوالديه سيجلب انتباهما نحوه ويجعلهما يتوقفان عن متابعة حديثهما بسرعة أكثر مما لو طلب منهما مباشرة الانتباه له. إن مظهر الحزن أو الاستكانة بجوار أحد الوالدين علىٰ الأريكة أمر مؤثراً أيضاً ولا أحد يفكر بأن هذه التصرُّفات تشكِّل طريقة بارعة أو ماكرة للحصول علىٰ الانتباه.

ويتساءل المرء من الذي يتلاعب بمن؟ إذا ذهب الجميع إلىٰ المتجر، وبدأ الطفل نوبة غضب وعصيان هدّأها الوالدان بكيل «الوعود» له بمكافآت إذا توقف عن ذلك وتصرَّف بطريقة جيدة وذلك لمدة «خمس عشرة دقيقة فقط». هل يتوقع أي منهما الربح؟ أشك في ذلك وأعتبر ذلك لغة خاصة بينهما. وهذا، علىٰ الأقل، يجعل زيارة المتجر ممتعة كثيراً. وإذا كان خطر نوبات الغضب موجوداً دائماً، وإذا عرض الوالدان دائماً جوائز جديدة، يصبح الذهاب إلىٰ المتجر أكثر حيوية وإثارة. وفي أثناء ذلك، يكتشف كل من الطرفين حدود الآخر.

كيف يبدأ التلاعب

في أي مرحلة من عمر الرضيع تبدأ عمليَّة التلاعب؟ أثناء البحث الذي أجري في مركز حضانة نهاري، والذي وصف في الفصل السادس، قمنا بمراقبة رُضَّع بعمر أربعة أشهر، ولاحظنا أن هؤلاء الرضَّع لا يرتبطون أبداً بمن يحضنهم أو بأي نوع من الألعاب. إنهم يبتسمون ويناغون بأدب عندما تتحدَّث الحاضنة إليهم، ولكنهم نادراً ما يهتزون ويهزجون، ولاحظنا أنهم يحتفظون بطاقاتهم العاطفية. وحين تحضر الأُمّهات (أو الآباء في بعض الحالات) لأخذ الأطفال في نهاية يوم العمل، ينظر كل رضيع إلىٰ والدته بلهفة خلال الثواني الأولىٰ، ومباشرة يبدأ بالعويل والبكاء وينشج بطريقة غير قابلة للسيطرة إلىٰ أن تحمله والدته، وعندما يصبح بين ذراعيها، يتلوىٰ وكأنه يشعر بعدم الراحة، ويدير رأسه بعيداً عندما تحاول الأُمّ تقبيله، وتقول كل أُم الشيء نفسه «إنه غاضب لأني تركته طوال اليوم»، وتقول الحاضنات الذكيات والمرهَفات الحسّ للأُمهات إن الرضيع قد اختزن مشاعره القوية طيلة النهار ليظهرها أمام والديه بعد أن شعر بالأمان والحب.

الطفل يبكي وينهار لأنه يشعر بالأمان. وقد قالت إحدىٰ الأُمّهات أثناء إجرائنا الدراسة «تقصد أنَّه يتلاعب بي بهذا البكاء، إنَّه يبلغ أربعة أشهر من العمر فقط، كيف له أَن يعرف أن هذا يزعجني لهذه الدرجة؟» ونظرت إليه، وربتت علىٰ ذقنه بحب وقالت «أيها الولد الشقي، أنت سعيد لرؤيتي!».



هذا مثال واحد يدل علىٰ أَهمية إِعطاء الطفل الصغير فرصة ليشعر بقوّته، وعندما يذوب هؤلاء الأَطفال بين أذرع آبائهم وأُمهاتهم يستطيعون الشعور بالعواطف القوية التي يحرضونها عندهم. يحتاج الرضَّع والأَطفال الصغار لاكتشاف مدىٰ قوّتهم، هل أَستطيع عمل ذلك أم لا؟ إِلىٰ أَي مدىٰ يمكنني الوصول؟ انظر كم يحمر وجهها عندما أَقول لها أَني لن أغسل يدي. هل سيغضب والدي كل مرة عند عودته من العمل وعندما يجد حذائي وقد تركته في الصالة؟ إِلىٰ أَي مدىٰ أَستطيع الوصول؟ يشكِّل الاستفزاز والتلاعب طريقة لاختبار قوة وأَهمية توقعات الطفل لاستجابات كل من الوالدين. وأي فعل لا يؤدي إِلىٰ استجابة لا يستحق الإِعادة. ويشغل الطفل المتلاعب أهله دائماً بمثل هذه الأُمور، كما يزداد هذا التصرّف قوة إِذا كان الأَهل يعملون كثيراً ويهرعون في نهاية النهار إِلىٰ المطبخ. فالطفل الذي أمضىٰ يومه كله في دار الحضانة النهارية أَو مدرسة الحضانة لديه الكثير من الحوادث المثيرة التي يريد مشاركة أهله بها وسيبذل أقصىٰ جهده ليفعل ذلك.

ويتلاعب الأَطفال بآبائهم وأُمهاتهم أيضاً عند وجود مشكلات وصراعات بين بعضهم، وهذه طريقتهم في معرفة القوي والمتنفّذ ومن يمكنهم اللجوء إِليه عند اللزوم، «أمي قالت أَني أَستطيع فعل ذلك، والآن أنت تقول لي لا، لماذا هي لطيفة معي دائماً وأنت لا؟» وإِذا كانت نتيجة هذا الحوار جدالاً بين الوالدين، ولم يتلق الوالد المتشدِّد دعماً من الطرف الآخر، فإِن الطفل يتلقىٰ الدرس الذي يريده، وهو يعرف الآن أَن والديه قد يختلفان مع بعضهما من أجله ولا يدعم أحدهما الآخر، وأنه يستطيع الحصول علىٰ ما يريده إِذا أشعل فتنة بينهما. ويشعره ذلك بأمتلاكه قوة خطيرة وقوية ولكنها مُرعبة، والنتيجة طفل قلِق، لا يشعر بالأَمان.

كل جزء من نهار الطفل يتضمن نوعاً من التلاعب. ففي وقت الطعام قد يأخذ ذلك شكل إِلقاء الطعام علىٰ الأرض وذلك ليرىٰ إِذا كان والداه سيلتقطانه ثانية، قد يقول الطفل الأكبر: «لن آكل قطعة الهامبرغر هذه، ولكن إِذا أعطيتني قطعة نقانق فسوف آكلها» وقد تجيب الأُمّ «لن أعطيك حلوىٰ إِلاَّ إِذا أكلت كل ما في صحنك». وفي وقت النوم قد يطلب الطفل كأساً من الماء أَو يقول «أريد الذهاب ثانية إِلىٰ المرحاض». وهذا أَمر روتيني ولا يأخذ شكل رشوة، ولكنه يساعد في إِطالة الوقت

قبل النوم، ويشارك الوالدان في هذا التلاعب إذا قالا «سندعك تراقب التلفزيون نصف ساعة أكثر، إذا ذهبت الآن مباشرة إلىٰ النوم».

ما الذي ينتج عن هذه المحاولات؟ إنّها تمثّل معركة قوية، ومحاولة اكتشاف ضرورية، سواء للوالدين أو للطفل، لحدود قدرات كل منهما. وعندما أسأل الوالدين لماذا لا يضعان حداً لهذا الخلاف على وقت النوم سيعترفان بأنهما لا يريدان للنهار أن ينتهي ويذهب الطفل للنوم، وقد يقولان «إذا أخذته للنوم باكراً، سيشعر قبل نومه أنه غير مرغوب فيه وأننا لا نحبه وقد هجرناه». ولا يقنعني ذلك، ولا أظن أن الطفل قد يشعر بعدم المحبة والهجران إذا كان هناك حدود صريحة وواضحة لنظام وقت النوم، وأرىٰ أن هذا الجدال وقت النوم يساعد الوالدين والطفل علىٰ تخفيف وقع الفراق الآني بينهما، وعلىٰ نحو لاشعوري يحاول كل منهما التهرّب من ألم هذا الفراق والتحايل عليه خوفاً من المستقبل حين يصبح الفراق الأكبر أمراً ضرورياً. وبرغم أنّه قد مضىٰ وقت طويل منذ طلب مني أولادي كأساً آخر من الماء، ولكني أفتقد ذلك حتىٰ الآن.

يوجد شكل آخر شائع من أشكال التلاعب وهو إجراء المقارنات المؤذية، كأن يقول أحد الأطفال «إنك دائماً تحبه وتوافقه أكثر مما تفعل معي، إنك تدعه يفعل دائماً ما يريد، وتغضب مني عندما أفعل أي شيء»، ما هي نتيجة مثل هذه المقارنة؟ ولما كان الوالد المتهم لا يمكنه التأكّد تماماً من تصرُّفاته، لذلك يشعر بوجود شيء من الحقيقة في هذا الكلام. وكل منا يعلم أنّه ليس بالإمكان تحقيق المساواة التامة في تعاملنا مع الأطفال، ويضرب الاتهام بالظلم ونقص العدالة علىٰ وتر حسَّاس. ضمن هذه الحدود يمكن للطفل أن يعبِّر عن شعوره تجاه والدين يشعران بقليل من الذنب. والأمر السيء هنا هو أن الطفل يحسّن بذلك من وضعه وإذا كان بارعاً حقاً، فإنه يدّخر هذا التصرُّف للأوقات المهمّة.

الاستجابة للتلاعب

هل يجب عليك كوالد، أن تسمح للطفل بالتلاعب بك في مثل هذه الحالات؟ يعتمد ذلك بالتأكيد علىٰ الظروف وعلىٰ أهمية الموضوع، وليس هناك سبب يدعوك

لعدم المشاركة في اللعبة وترك الطفل يحاول الإيقاع بك، ثم مشاركته الفخر بقدرته علىٰ التلاعب والتصرّف. وتشكّل القدرة علىٰ القيام بهذا ببراعة ومحاولة رشوة الوالدين بذلك شيئاً أساسياً لمستقبل الطفل. وفي كل الأحوال عليك وضع الأُمور في نصابها أولاً. ليس عليك أن تعامل كل طفل، أو تتصرّف في كل مناسبة بنفس الأُسلوب، ومحاولة الطفل التلاعب بك قد تجعلك تغضب قليلاً، وفي نفس الوقت تجعلك تعجب ببراعته وتريد أن تقرّ له بها، وربما أصريت علىٰ عدم قيامه بما يريده ولكنك علىٰ الأقل ترىٰ الأمر من وجهة نظره. وبهذه الطريقة تجعله يرىٰ حسنات ومساوئ محاولاته وتعبّر عن احترامك له.

كما قلنا سابقاً، يمكن أن يكون ثناء الأهل طريقة «لتعليم» الطفل، فعندما يريد الطفل ربط شريط حذائه، سيدعم أي والد هذه المحاولة بقوله «هذا جيد. والآن دعني أريك كيف تربط العقدة». بهذا الدعم، تحاول تركيز انتباه الطفل كي يقلّدك في هذا العمل. وعندما ينجح الأمر، تكون قد توصّلت لطريقة ناجحة توجّه بها تعلّمه. ومن السهل أن ننسىٰ أن أفضل حافز هو السرور الذي يشعر به الطفل عندما يتمكن من إجادة عمل ما وبالمقابل فإن المبالغة في الثناء تسلب الطفل شعوره بالنصر. والرشوة تهين الطفل غالباً، لأنها تعني عدم الثقة بقدرته علىٰ اتخاذ قرار مفيد، وتفترض أنَّه لا يستطيع إلاّ تقبّل الثناء، ودون سبب واضح.

عندما يذهب الوالدان إلىٰ المتجر ـ كما ذكرنا في بداية الفصل ـ يمكنهما أن يحضّرا الطفل لهذه الرحلة الطويلة، ويشغلا انتباهه بإشراكه ببعض الفعاليات. وقبل أن يتعب وينهار، يمكن لهما أن يجلسا وإياه في مكان ما وذلك لأجل «حفلة شاي» قصيرة، كمكافأة له علىٰ مساعدته وصبره الطويل، ومثل هذا التلاعب يمكن أن يكون حسّاساً ومحترماً، أو أخرقاً ومهيناً.

كي نشجّع التعاون ونقطع الطريق علىٰ محاولات الطفل للتلاعب، يمكن أن نقدّم للأب الاقتراحات التالية:

1 ـ ناقش الفكرة قبل ظهور المشكلات، وأوضح الخيارات والطريقة التي تحب أن يتصرّف بها الطفل. ناقش الأمور في الوقت الذي يكون فيه الطفل هادئاً ومسيطراً علىٰ مشاعره وليس عندما يكون في قمة الهياج.

2 ـ احترم قدرته علىٰ انتقاء الخيارات التي تقدِّمها، وطوِّر هذه الخيارات بما يناسب عمر الطفل وقدرته علىٰ السيطرة، وتذكَّرْ الخيارات التي انتقاها.

3 ـ تذكَّرْ أَن التصرُّفات المستفزة هي طريقة الطفل لاختبار قدراته وحدوده.

4 ـ اختبر قدرتك علىٰ تحمّل تصرُّفات الطفل الخاطئة، وربما كانت بعض النشاطات سبباً في رد فعلك الشديد.

5 ـ شاركه في الأَعمال التي ترغب أَن يقوم بها، فهذا يدعوه للاقتداء بك، إِضافة إِلىٰ أَنَّه يعطيكما شعوراً بالتواصل مع بعضكما.

6 ـ انتبه لتصاعد الضغط وازدياد التلاعب، وما ينتج عنهما من تصاعد في المجابهة، وعليك إِعطاء البدائل.

7 ـ إِذا كنت تريد من طفل أَن يقوم بعمل ما، فلا تطلب منه ذلك بصيغة السؤال كأن تقول «هل ستفعل؟» وعوضاً عن ذلك قل له «الآن وقت عمل. .».

8 ـ امدحه عندما يتعاون معك.

عندما يستخدم الآَباء والأُمّهات التلاعب فإِنهم يخاطرون بانتقاص الثقة، ويحطون من قدرة الطفل علىٰ التعامل مع الحالة، وعندما يكونون واضحين وصادقين في تعاملهم معه، يكون ذلك اعترافاً بكونه أهلاً للثقة وللعمل. ويشكِّل التعامل الصادق أقوىٰ طريقة يمكن للوالدين اعتمادها، عند ذلك يمكن للطفل اتخاذ قراراته، كما يمكنه أَن يقول «هذه هي خياراتي» ويشعر بزهو القدرة عندما يصل لهذه المرحلة، وفي نفس الوقت يعطي الوالدان للطفل مثالاً يحتذيه عوضاً عن التلاعب العاطفي.

22

المخاوِف

كل الأطفال يمرّون بمراحل من الخوف، والمخاوف شيء طبيعي، وهي تساعد الأطفال علىٰ حلّ بعض مشكلات التطوّر، كما تساعد في جلب انتباه الوالدين إلىٰ صراعات الطفل، وتؤدي لدعم الوالدين للطفل في الوقت الذي يحتاج فيه إلى هذا الدعم.

المخاوف العامّة

يوجد الخوف من السقوط لدىٰ كل وليد جديد ويظهر علىٰ شكل حركة انقباضية معقَّدة تدعىٰ منعكس مورو، وقد تحدّثنا عنها في الفصل الثاني. عندما نرفع الغطاء عن الطفل فجأة أو نفاجئه بصوت أو حركة، أو عندما نسقطه فجأة تمتد ذراعاه خارجاً نحو الجانبين، ثم تعودان نحو الوسط وكأنهما تريدان التمسّك بأي شيء أو شخص قريب. يستعمل رضيع القرد هذا المنعكس لمساعدته علىٰ التعلّق بأمه أثناء تجوالها به، وتجلب صرخة البكاء التي تصاحب هذا المنعكس انتباه الوالدين. وهكذا فإن الوليد منذ الولادة مسلَّح بطريقة تساعده علىٰ طلب المساعدة عن طريق خوفه الغريزي من السقوط أو من كونه غير مستقر في مكانه.

ينبغي علىٰ الوالدين تفهّم مخاوف الطفل، حيث أَن معظم فترة الطفولة تمتلئ بأَوقات تسيطر فيها المخاوف، وإِلاَّ فسيجد الوالدان نفسيهما في وسط هذه المخاوف وقد ازدادت سيطرتها علىٰ الطفل. ويحدث الخوف في أَوقات يمكن التكهّن بها خلال مرحلة الطفولة. ويؤدي الشعور بالخوف إِلىٰ زيادة إِفراز الأدرينالين وإِلىٰ نوع من السرعة في تعلّم كيفية السيطرة علىٰ هذا الشعور. ولكن عندما يستحوذ رد فعل الطفل للخوف عليه فإِن عمليَّة التعلّم البنّاء لن تحصل، ولا يستطيع الوالدان منع خوف الطفل، ولكنهما يستطيعان مساعدته علىٰ النظر إِلىٰ هذه المخاوف بطريقة أَقل جدِّيَّة، وعلىٰ التعلّم منها.

إِنه أَمر صعب، ربما لأن ظهور الخوف عند الطفل قد يوقظ مخاوف دفينة عند الوالدين، فكل منهما يتذكّر الساحرات، والأشباح، والوحوش. وعندما يستيقظ طفل لأول مرة وهو يبكي ويتحدّث عن «الوحش الموجود في غرفته» يتذكر والداه خوفهما السابق من الوحوش، وسيبالغان في تهدئته، ويشعر هو بقلقهما مما يضاعف خوفه وقلقه في الليالي التالية.

يبدأ «الوحش» بأخذ شكل أَكثر واقعية، وحيث أَن وصف الطفل لهذا الوحش يصبح أَكثر حيوية، نجد أَن الخوف يسيطر علىٰ مخيلة الوالدين ويستغرقان فيه، ويعطي رد فعلهما الشديد للخوف نوعاً من الأَهمية ويجعل الطفل أَقل قدرة علىٰ التعامل مع هذا الخوف لوحده. وإِذا استطاع الوالدان ملاحظة رد فعلهما المبَالَغ فيه، واستطاعا أيضاً ملاحظة كون هذا الخوف جزءاً من عمليَّة التعلّم، عند ذلك يمكنهما مساعدة الطفل بطريقة أَفضل.

ولا يمكن تجنّب تراكم المخاوف في أَوقات التعلّم السريع والجديد. واستقلالية الطفل وقدراته الجديدة تجعله يفقد اتّزانه، وتستدعي المخاوف وجود قوة لازمة لإِعادة التكيّف. وعندما يتعامل الطفل مع عواطفه يتعلّم كيف يسيطر علىٰ نفسه وكيف يتعامل مع قفزات التعلّم الجديدة، وبعد ذلك يدرك أَنَّه قد وصل إِلىٰ مرحلة مهمة في تطوره، وقد يقول الطفل «كنت أخاف من هذا الشيء، والآن لا أخاف». وعندما يتمالك الطفل نفسه عندي في العيادة بعد أن أعطيه حقنة مؤلمة، أَقول له

«انظر ماذا فعلت، الحقنة مؤلمة وقد بكيت، ولكنك بعد ذلك تمالكت نفسك، وأمسكت عن البكاء، لقد كبرت حقاً». وينظر إلي نظرة فخر واعتزاز بما توصّل إليه ويقول «ولم أعد أخاف من الحقن أبداً». ربما كان يخفي خوفه داخلاً إلىٰ أن يحين موعد الحقنة التالية، ولكنه قد شعر بالفخر بسبب إنجازه واستحق منا الثناء.

أظهر العالِم النفسي جيروم كاگان Jerome Kagan وآخرون أن الحياء والخجل من المواقف الجديدة يولد مع الطفل، وفي مثل هذه الحالات نجد أن الآباء والأُمّهات الحسَّاسين والخجولين يمكن أن يكون أطفالهم حسَّاسين وخجولين أيضاً، وعلىٰ الذين يلاحظون مثل هذا الميل عند أطفالهم ألاّ يضيفوا لمخاوفهم خوفهم الشخصي، وبدعم الطفل وجعله يرىٰ كيف تمكّنوا من التعامل مع أوضاع جديدة ومخيفة يستطيعون فعل الكثير لتنشيط قواه الداخلية.

القلق من الغرباء

إنّ الخوف من الغرباء هو أحد مظاهر الخوف الواضحة التي تظهر عند الرضَّع. ويمكن ملاحظة القدرة علىٰ التمييز بين الغرباء والوالدين في تصرُّفات الرضيع في وقت مبكر جداً، وذلك بعمر أربعة إلىٰ ستة أسابيع، كما ذكرت في الفصول السابقة، وقد صورنا فيلماً لرضَّع صغار بعمر شهر إلىٰ ستة أشهر، كي ندرس استجابتهم لمداعبة الكبار المختلفين لهم. وقد لاحظنا أنّه حتىٰ بعمر شهر واحد يوجد اختلاف في التصرُّفات والسلوك تجاه الأُمّهات، والآباء، والغرباء. ويعرفون في هذه السن المبكرة وجوه أهلهم، وأصواتهم، وكيفية تصرُّفهم. يوضح الرضَّع ذلك بتصرّفهم تصرُّفاً مختلفاً تجاه كل شخص، ولا يمثِّل الانزعاج من الغرباء الذي يظهر عندهم بعمر الخمسة أشهر، والثمانية أشهر، وكذلك بعمر السنة معرفة فجائية للفرق بين الوالدين والغرباء، ولكنه يمثِّل زيادة في إدراك تصرُّفات الآخرين وكذلك في قدرتهم علىٰ الاستجابة. وكما رأينا في الفصل السادس، فإن الرضيع بعمر خمسة أشهر ينهار باكياً في عيادة الطبيب إذا ابتعدت أُمّه عن ناظريه، ويراقب الرضيع ويسمع الأشخاص والأشياء الموجودة في محيطه بدرجة كبيرة من الاندماج. وتقتضي الحكمة أن لا تهرع جدة محبّة أو جليسة طفل إلىٰ حمل الرضيع أو النظر في وجهه مباشرة وقبل فترة أولية

يمكن تسميتها «التعرُّف». والأمّ الحكيمة أَو الأب الحكيم يجلسان في مكان يستطيع الطفل أَن يراهما منه عندما يكون في موقع غريب وفي هذا العمر.

تأتي القفزة التالية في إِدراك الغرباء في سن الثمانية أَشهر تقريباً، وفي هذا العمر يكون الإِدراك أَكثر إِزعاجاً، فالرضيع قد ينهار علىٰ نحو غير متوقع في الأماكن الغريبة أَو حتىٰ عند مرور شخص غريب إِذا نظر إِليه مباشرة، وهو يرىٰ في ذلك هجوماً عليه حتىٰ ولو كان يستلقي آمناً بين ذراعي أمه، ويصبح أَكثر إِدراكاً للأماكن الجديدة وللأَشخاص الجُدد. وهذا العمر ليس وقتاً مناسباً لتركه مع الغرباء دون إِعطائه الفرصة مسبقاً للتعرّف عليهم بطريقته. في البدء ينبغي أَن يحمله والداه ويضماه إِليهما إِلىٰ أَن يصبح مستعداً للهدوء بنفسه. وبعد هذه الفترة التي تستغرق حوالي الشهر يصبح الطفل حسَّاساً أَكثر تجاه التجارب الجديدة، ولكنَّه يكون قد تعلَّم كيفية التعامل معها، وربما يكون الأَطفال الموجودون في دور الحضانة النهارية أَو المؤسَّسات المشابهة، قد تعلَّموا كيفية التعامل مع بعض الغرباء أَو مع بعض الحالات الغريبة. ولكن في وقت ما، قد يزداد انزعاجهم عندما يغادر أهاليهم دار الحضانة. وربما اَحتاج هؤلاء الرضَّع، بسبب إِدراكهم الجديد، إِلىٰ مزيد من التهيئة والتهدئة قبل تركهم في مؤسَّسات الحضانة البديلة.

في عمر اثني عشر شهراً، يتزايد مرة ثانية الإِدراك ذاته لأَهمية الأَشياء المألوفة «الخاصة» بالرضيع، وكذلك لمدىٰ شخصيته. وطوال السنة الثانية، وبينما يتعلَّم عن العالَم الواسع الجديد الذي اَنفتح أَمامه عندما تعلّم المشي، نجده يزاوج بين تقديره وخوفه من هذه الاستقلالية الجديدة، وفي نفس الوقت الذي يتعلَّم فيه الركض بعيداً عن والديه، نجد أَن اَعتماده عليهما يزداد. في العيادة يتعلّق بوالديه مدركاً أَن المكان غريب ومرعب، وعندما أقترب لفحصه، ينبغي أَن يكون جالساً في حضن والديه، وأنظر متجاوزاً إِيَّاه، لا أنظر في وجهه مباشرة أبداً، وأصغي بالمسماع إِلىٰ صدر لعبة أَو دب، ثم إِلىٰ صدر والديه، كما رأينا في الفصل التاسع، ويلزم بعض الوقت لإِتمام ذلك، ولكن الأَمر يستحق العناء. إِذ أَن الطفل في عامه الثاني قد يمنحني ثقة تمتد معه طيلة العمر، وعند الأَطفال في هذا العمر، يساعد اَحترام الكبار لمخاوف الطفل

التجارب الجديدة المستفزة في التغلّب علىٰ هذه المخاوف وفي التعامل مع الجديد منها.

يحتاج الأَطفال في سنتهم الثانية والثالثة لتعلُّم كيفية التصرّف عند وجود مجموعة من الأقران. بالطبع، سيشعرون بالخوف عندما يدخلون بين جمع جديد من الأَطفال وضجيجهم الصاخب. وأقترح علىٰ الأَب مثلاً الخطوات التالية: أولاً توقّع أن يتعلَّق الطفل بسروالك أو بفستان والدته. أخبره في وقتٍ كافٍ مسبقاً، من سيقابل وماذا، أخبره بصدق إذا كنت ستبقىٰ معه أم لا، وأخبره عن الوقت الذي يمكنه أن يبقىٰ فيه متعلّقاً بك، وكيف ستساعده في الاْعتياد علىٰ هذا الموقف الجديد.

إذا أخذته ليلعب مع أَطفال آخرين من عمره، اْتركه متعلّقاً بك إلىٰ أَن يبدأ بالتقرّب لواحد من الأَطفال، عند ذلك سيباشر بالاْنسحاب ببطء إذا بدا أَن الطفل الآخر يرغب أيضاً في مشاركته. حاول علىٰ الأَقل أن تجعله يبدأ اللَّعب مع طفل آخر قبل أَن تتركه، واْنسحب مباشرة بعد أَن يبدأ باللَّعب واْترك الباقي له، وإِذا اْنخرط في معركة، اْبقَ بعيداً واْترك الطفلين ليحلا مشكلتهما.

ويتعلّم الطفل عن نفسه أَكثر إذا تُرك بمفرده دون أَن تستمر بنصحه أَو بحمايته، ويتعلّم الأَطفال بعمر السنتين من بعضهم كيف يتعاملون مع أنفسهم. إنّ مجموعات الأَطفال بسن واحدة تساعد هؤلاء الأَطفال علىٰ تعلُّم كيفيَّة التعامل مع الحالات المزعجة خطوة فخطوة. ويشكّل الوجود المنتظم في مجموعات لعب مكوَّنة من طفلين أَو ثلاثة خير ضمان لنمو الطفل نمواً صحياً لا يكون فيه شديد الحياء أَو الخوف من الأَطفال الآخرين، أَمَّا إذا تعرّض الطفل لإزعاج عدد من الأَطفال العدوانيين فإنه علىٰ الغالب سيحتفظ بخوفه وخجله.

نماذج من الخوف عند الطفل الصغير

غالباً ما يتعرّض الأَطفال بعمر ثلاث إلىٰ ستّ سنوات إلىٰ مخاوف مختلفة، وبينما يتعلَّم الطفل عن شعوره العدواني تجاه الآخرين يصبح خائفاً من عدوان الآخرين عليه ومن مواقف عدائية تجاهه. وبينما يتعلَّم عن شعوره المزدهر

بالاستقلالية يحتاج للشعور بالخوف ليتمكَّن من السيطرة علىٰ استقلاليته، وتشبه هذه المرحلة في صراعاتها مرحلة المراهقة.

الخوف من الكلاب والحيوانات العاضَّة الأُخرىٰ

يتعلَّم الطفل كيف يتعامل مع غرائزه والعض إحداها. وعندما يتعرّض للضيق نجد أَنَّه قد يصبح خائفاً من أي شيء يظن أَنَّه قادر علىٰ العض، وأي شيء جديد أو غير عادي يجعله خائفاً أيضاً من التعرُّض للعض، وكذلك هو الحال مع أَي كلب غير مألوف أَو أَي حيوان آخر أَو أَي طفل أَو شخص غير مألوف. مثلاً عندما يوجد طفل بعمر سنتين مع أمّه في حافلة ويرىٰ راهبة ترتدي ثوب الرهبنة الأسود الطويل فإنه ينظر نحو أمه متسائلاً «هل تعضّ الأَطفال؟».

الخوف من الأصوات العالية

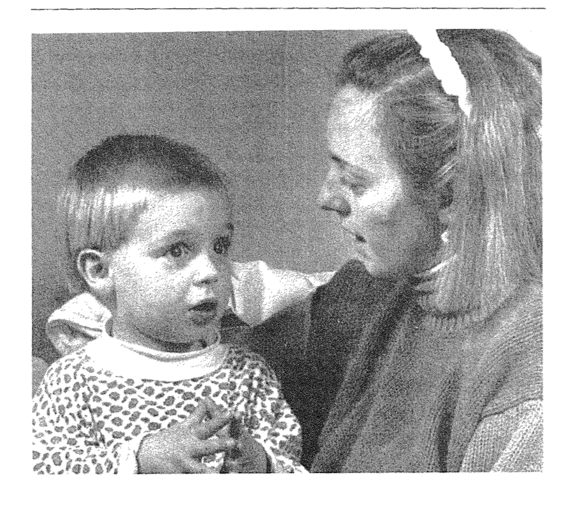
تسبِّب أصوات سيارات الإطفاء والإسعاف، وغلق الأبواب بشدَّة وفجأة، خوفاً شديداً عند الطفل، وربما تذكر فقدانه الفجائي للسيطرة، وشعر أَنَّه متورط بذلك عندما تتكرَّر هذه الأصوات. ولنفس السبب، يزيد العنف في التلفزيون أو عند الأَطفال الآخرين الأكبر سناً، الشعور العدواني القوي عنده، ويشعر بالخوف من رؤيته عند الآخرين.

الخوف من الظلمة والوحوش والساحرات والأشباح

يظهر الخوف دائماً في الليل، ويصبح الحلم بحيوان مفترس خيالاً مخيفاً ينعكس في ظلمة الليل، ويحدث ذلك في الفترة التي يمر الطفل فيها بتطوّر سريع بأتجاه الاستقلالية، فالطفل أَصبح مدركاً لاتّكاليته علىٰ والديه ومضطرباً من ذلك أيضاً.

الخوف من المرتفعات

يمكن أَن يظهر في هذا العمر الخوف من القفز عن المفروشات ومن النوافذ (تخيُّلات پيتر پان عن الطيران)، ويخاف بعض البالغين أيضاً من المرتفعات ومن



الشعور بأنهم قد يسقطون من شاهق، وتبدأ هذه المخاوف عندما يدرك الطفل خطر السقوط، وعندما يدرك أنَّه أَصبح يتمتع باستقلالية كافية لحماية نفسه.

الخوف من موت الوالدين

يكمن الخوف من موت الوالدين ضمن الخوف من المدرسة أَو من مغادرة المنزل للذهاب إلىٰ حفلة أَو زيارة وهو نتيجة للخجل والخوف الطبيعي من التعرُّض للضغط والانزعاج، ويرجع أيضاً لما يسمىٰ بالرغبات الأوديبية. فالطفل، نتيجة لتعلّقه اللاشعوري والعميق بأحد والديه، يصبح خائفاً من رغبته بإزاحة الوالد الآخر عن الطريق. ويظهر خوف الطفل من موته شخصياً بعمر الخمس سنوات أَو ما حولها، ويمكن أَن يكون نتيجة مخاوف ذات علاقة برغباته «السيئة»، وبرغم أَن هذه المشاعر عميقة لدرجة تجعلها لا تظهر علىٰ السطح بالنسبة لإِدراك الطفل، ولكن يساعد

الوالدين ملاحظة أَنَّها طبيعية، وعند ذلك قد يتجنّبان الاستجابة بشدة لخوفه المفاجئ من الموت، سواء موته هو أَو موت أحد والديه. وهو وقت مناسب كي يؤكد الوالدان للطفل أنهما موجودان لحمايته وأنهما لن يدعاه يتعرّض للخطر، وكذلك لن يختفيا من حياته.

عندما يموت أحد أفراد الأُسرة، أَو حيوان أليف محبوب، ينبغي علىٰ الوالدين أَن يحترما شعور الخوف الذي قد يظهر عنده، كما ينبغي عليهما أَن يناقشا طرقهما الخاصة في معالجة مخاوفهما (انظر الفصل 29).

الخوف من الغرباء ومن التعرُّض للتحرّش والمضايقة

في مثل هذه الأَيام يظل الخوف من إِيذاء الغرباء للطفل قائماً في عقول الوالدين، حيث تصبح المشكلة حماية الطفل من خوف لا مبرر له بقدر ما هي منع تحرّش الآخرين به ومضايقتهم له، وينبغي أَلاَّ يوضع الطفل الصغير في موقف يحتاج فيه لتقرير من هو أَهل لثقته أم لا، فمهمة الوالدين هي حماية الأَطفال الصغار بقدر المُستطاع.

ولا ينبغي المبالغة عندما يقوم الأَهل بتعليم الطفل بعمر خمس إِلىٰ ست سنوات كيفية حماية نفسه من الغرباء، ومما يستدعي القلق أَن هذه الأجيال الجديدة لن تجرؤ مطلقاً علىٰ تكوين علاقات مع أَشخاص جدد إِذا نجحنا في إِخافتهم من الغرباء، وينبغي عدم وضع أَطفال بهذا العمر الصغير في مواضع خطرة. وعندما ننصح الطفل بألا يسمح لأحد لا يعرفه أَن يلمس جسده، ينبغي الحذر من جعله حسَّاساً أكثر من اللازم فيما يتعلق بجسده. صحيح أَنَّه يحتاج للحذر من الغرباء في المدرسة أَو الملعب، والذين يشعر بالانزعاج منهم، ولكن ذلك ينبغي أن يكون متوازياً مع معرفته أَن هناك أَشخاصاً يمكنه أَن يثق بهم ويحبهم من كل قلبه، وربما كانت أَفضل وسيلة لحمايته من الإِفراط في الخوف والقلق هي ثقته أن بإِمكانه الإِفصاح لوالديه مباشرة عن أَي خوف أَو قلق قد يساوره، ومعرفته أَن والديه سيستمعان له ويستجيبان.

الخوف من الأَطفال العدوانيين

تزداد العلاقة مع الأَقران أَهمية كلما تقدَّم الطفل في العمر، وتصبح كذلك أَكثر

تعقيداً. ويحتاج الطفل للاّتصال مع الآخرين منذ السنة الثانية من العمر إذا كنا لا نريد له أن يصبح وحيداً منعزلاً في سنوات دراسته المقبلة. وكما ذكرت سابقاً، هناك عدة نصائح للأب في هذا المجال: دعه يتعلّم التعامل مع المجموعة من خلال طفل أو طفلين، وإذا كان خجولاً، دعه يأخذ وقته. حاول إيجاد طفل يشبهه وساعدهما على بناء صداقة، ثم ساعد طفلك على تعلُّم مهارة ما في أحد المجالات الرياضية أو الموسيقى أو أي نشاط آخر - إذا استطاع - مما يجعله محطّ إعجاب الأطفال الآخرين. عندما يحضر إلى المنزل منهاراً بسبب تعرّضه للاستفزاز ذكّره بأن على كل إنسان أن يتعلّم كيف يتصرَّف عندما يُستفز وقل له «إن الأطفال يحاولون دائماً استفزاز أصدقائهم». أخبره أنّه إذا استطاع تحمّل الاستفزاز فإن الأطفال الآخرين لن يكرِّروا ذلك معه.

الخوف من الفشل

يخشى كل الأطفال الفشل، وهذا شعور طبيعي عند كل منّا، ويمكن أن نستفيد من ذلك في دفعنا نحو النجاح والإتقان، ولكن ذلك قد يكون محبِطاً أيضاً. وإذا بدا أن الطفل يبالغ في الخوف من الفشل فربما كان بحاجة للشعور بالثقة بنفسه أكثر. قل له أنك معجب به كما هو. أثنِ عليه عندما يفلح في الأُمور الصغيرة، ولا تضغط عليه لينجح، فربما كان بحاجة إلى دفع أقل ومدح أكثر عندما يقوم بعمل ما، أو ربما أحتاج لفرصة لينجح في أشياء صغيرة. أقترح إعطاءه الفرصة كي يقوم بأعمال صغيرة مع أطفال يمكنه التنافس معهم وكذلك تعليمه بعض المهارات التي يمكنه القيام بها بسهولة ونجاح. إذا استطعنا فعل ذلك دون ضغط شديد عليه، فإن شجاعته الناتجة عن تمكُّنه من المهارات الخاصّة ستجعله قادراً على الظهور والتعامل مع مجموعات الأطفال. وعندما يرى نفسه ناجحاً ومحل إعجاب والديه سيبدأ بأكتساب الثقة بنفسه شيئاً فشيئاً.

الخوف من الحرب والكوارث النووية

يشعر الأطفال بخوف أهاليهم وإحباطهم تجاه تزايد التسلّح، وقد تعلّموا من

وسائل الإعلام عن الاعتداءات العسكرية وما يمكن أن ينتج عنها من دمار. ولا يملك الأَطفال الصغار نظرة موضوعية تجعلهم قادرين علىٰ وضع هذه المخاوف في مكانها الصحيح. والخوف من الإبادة الذي نعاني منه كلنا، يتداخل عندهم مع الخوف من عدوانيتهم ومن الانتقام الذي يستحقّونه بسبب هذه الرغبات العدوانية، وهكذا يشعر هؤلاء الأَطفال بالقلق. فإذا أُضيف إليه قلق والديهم أيضاً، يصبح الأَمر خارج نطاق السيطرة. وينبغي علينا كراشدين إعطاء الأَطفال الصغار إحساساً بوجود حدود للعدوانية في العالَم، كما أَننا نحتاج كآباء لتحويل الإحباط الذي نشعر به تجاه مجتمعنا وكذلك حسّ المسؤولية العميق تجاه الآخرين حتى نستطيع تدريجياً التعامل مع العنف المحيط بنا.

طُرُق تساعد الطفل علىٰ التعامل مع الخوف

إنّ النصائح التالية لا تنطبق علىٰ الآباء فقط، ولكنها تهمّ أيضاً كل البالغين الذين يهتمون بمساعدة الطفل علىٰ التعامل مع المخاوف. أولاً ٱستمع بأنتباه وٱحترم كل ما يقوله الطفل عن مخاوفه، وساعده كي يعرف أَن خوفه وقلقه من بعض الأَشياء أمر طبيعي. أكّد له أَن ما يراه الآن مخيفاً ومزعجاً، يمكن التعامل معه، وأنه عندما يكبر سيتعلّم كيف يتغلّب علىٰ خوفه. يمكن بالطبع أَن تنظر معه تحت السرير أو في الخزانة بحثاً عن الساحرات أَو الوحوش ولكن إيَّاك أَن تبالغ أَو تتدخّل كثيراً، واتركه كي يعرف أَن كلاً منكما يعلم عدم وجود هذه الأَشياء هنا ومع ذلك فكل طفل يخاف من هذه الأَشياء.

ٱدعم الطفل في محاولاته لإيجاد طرق للتعامل مع مخاوفه، دعه يتراجع، ودعه يكون ٱتكالياً، وٱتركه يحضن «لعبته المفضَّلة» ويرجع رضيعاً في أَوقات كهذه، وهو لن يرغب في الاستمرار رضيعاً لفترة طويلة. وحتىٰ عندما تحمله فإنك ستلاحظ أَنَّه يحاول الالتواء بعيداً، بعد ذلك يمكنك أَن تمتدح شجاعته وكيف أَنَّه أَصبح «كبيراً».

وساعده علىٰ فهم الأَسباب الكامنة وراء مخاوفه، مثل حقيقة أَنَّه يحاول التعلُّم عن حالات جديدة وقد تكون مرعبة. حدِّثه عن محاولاته ومجازفته في تعلّم الوقوف

علىٰ قدميه كي يستقل بنفسه بعيداً عنك، وكيف أَن هذا كله يكون مرعباً له واستعمل تعابيره نفسها، ولا تحاول أَن تكون ذكياً جداً وفوق طاقة تفهّمه، فلن يفيد ذلك.

وأكّدْ له أَن جميع الأَطفال في هذا العمر لهم مخاوفهم، واقترح عليه أَن يسأل أَصدقاءه كيف يتعاملون مع مخاوفهم وتحدَّث إِليه عن مخاوفك عندما كنت بسنّه وكيف تعلّمت التغلّب عليها. قل له «كنت دائماً أَشعر بٱنزعاج قبل الذهاب إِلىٰ حفلة ما، وحتىٰ الآن ما زلت أَقف عند الباب إِلىٰ أَن أرىٰ شخصاً أعرفه أَو قابلته من قبل، وعند ذلك أَذهب إِليه وأَتكلم معه، وسوف تتعلّم كيف تفعل ذلك، أَعرف تماماً ما الذي تشعر به».

اصطحب الطفل مرة كل أُسبوع خارج المنزل للقيام ببعض الأَشياء معاً، فقد يفسح ذلك المجال أَمام ٱزدياد ثقته بك، والأهم من ذلك، فإِنه يعطيه الفرصة ليتعرّف عليك.

وعندما ينجح أَخيراً في قهر مخاوفه، أوضح له ذلك حتى يستطيع التعلّم من نجاحه، والتعليق علىٰ إِنجازاته، ولا تنقله فقط من موقع الخوف إِلىٰ موقع النصر. فهو سيحدِّد لنفسه ولك نمطاً معيناً تتبعانه عند اللزوم، ويمكنك الرجوع إِليه وتذكيره به عندما تظهر مخاوف جديدة.

إِذا بدأ خوف الطفل بالتأثير علىٰ نظام حياته، أَو إِذا استمرت المخاوف لمدة طويلة (ستة أَشهر) أَو إِذا أَثَّرت علىٰ قدرته في تكوين الأَصدقاء، أقترح عند ذلك اللجوء إِلىٰ مشاورة مختص، وربما كانت هذه المخاوف طريقة الطفل في طلب النصيحة منك. اسأل طبيبك أَو الممرضة للمساعَدة في إِيجاد معالِج نفسي، وأي عيادة مرتبطة بمستشفىٰ تعليمي مجاور يمكنها إِعطاؤك إِحالة إِلىٰ معالِج نفسي أَو طبيب نفسي.

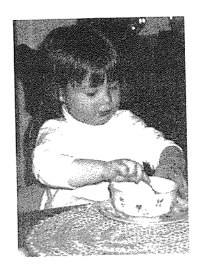
23

مشكلات الطعام

منذ اللحظة الأولىٰ التي تضع فيها الأُمّ الوليد علىٰ ثدييها، تعرف بالفطرة أَن رسالة الحب التي تمر عبر الإِرضاع لها أَهمية الطعام نفسه لسلامة طفلها، وهي محقَّة في ذلك. ومن دون هذه الرسالة لا يكفي الطعام وحده لتأمين نمو الطفل عاطفياً وجسدياً.

تجربة التغذية

كما ذكرنا في الفصل الخامس، يوجد تناذر يسمّىٰ عدم كسب الوزن، حيث نرىٰ رضيعاً هزيلاً بعمر الثمانية أَشهر وله نفس وزن الولادة، وربما كان يُعطىٰ طعاماً كافياً، ولكن تنقصه مشاعر الحب. وعند دخول مثل هؤلاء الأَطفال المستشفىٰ تكون وجوههم بائسة، وعيونهم تائهة، تنظر في الفراغ عمّن يعتني بهم، ولا يمكنهم التواصل، ويتراجعون تجاه أَي محاولة تقرّب ممن حولهم وكأن في ذلك شيئاً مؤلماً لهم. وبسبب النقص في العناية والحنان يمر الطعام الذي يُعطىٰ لهم دون أَن يُهضم في أمعائهم، وعند توفر حاضن مهتم يشعر هؤلاء الرضّع بأنه يمكنهم النظر إِلىٰ وجه بالغ محب، كما يمكنهم أَن يتحاوروا غنائياً معه، وقد يهزّهم أَو يحضنهم وقت إِعطاء



الوجبة. ولذلك نجد أنهم توقفوا عن التلوي بعيداً أو عن الإشاحة بنظراتهم، ومن هنا تبدأ زيادة الوزن عندهم، ويرجعون رضَّعاً سعداء واثقين. ويمثِّل هؤلاء الرضَّع أقصىٰ الحالات التي توضح أهمية رسالة الحب التي ينبغي أن ترافق الوجبة كي تلبي حاجات الطفل كاملة. وكما أن الطعام أساسي للبقاء، فإن نوعية حياة الطفل في المستقبل تعتمد علىٰ الحنان الذي يقدّمه الوالدان مع الوجبة للطفل.

برغم أن الوالدين يرغبان في أن يتمتع رضيعهما بالوجبات، ولكنهما ينجذبان غالباً نحو ماضيهما وتجاربهما التي قبعت في داخلهما منذ طفولتهما. وكل منا له تجارب سابقة تسيطر علىٰ تصرّفاته في الأوقات المهمّة مثل الطعام. ويرتكز رد فعلنا علىٰ نموذج قديم عشناه دون أن يظهر ذلك واضحاً علينا. ونقول مثلاً «ستجلس هنا إلىٰ أن تنتهي من تناول الخضار كلها. لن تنمو أبداً إلاّ إذا شربت الحليب» هذه الأمور ربما كان فيها شيء من الصحة قبل خمسين عاماً، ولكنها بالتأكيد ليست صحيحة الآن، وبإعطاء الڤيتامينات الداعمة، لا يوجد أي نوع من الخضار ذو أهمية أساسية للطفل، والسبانخ الذي جعل «پوپاي» قوياً هو من الخرافات المتبقية لنا من الماضي. هناك أشياء كثيرة أُخرىٰ تتحكّم في تصرفاتنا، ونكوّن مشكلات لا ضرورة لها بسبب إحساسنا المفرط بالمسؤولية. ينبغي أن نستجيب بالطبع، وربما علىٰ نحو مُبالَغ به، وذلك لإحساسنا بمسؤوليتنا في إطعام أطفالنا، وقد اعتقدنا دائماً أن وظيفة «الأمّ الجيدة» هي إطعام الطفل.

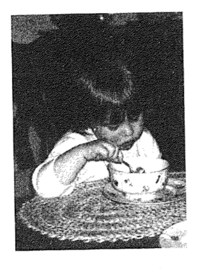
يواجه الوالدان «أشباح» مشكلات طعامهما القديمة كلما تعرضا لمشكلة طعام مع طفلهما، وينبغي أن يلاحظا أن رغبتهما في إطعام الطفل تشكّل جزءاً من رغبتهما في أن يكونوا آباءً وأمهات جيدين، وعند تذكرهما مشكلاتهما القديمة مع الطعام لا تبقىٰ هناك ضرورة لتخليد هذه المشكلات وتكرارها. إنّ دفع الطفل للأكل هو وسيلة أكيدة لتكوين المشكلات. وكي يشكّل الطعام متعة للطفل ينبغي أن يكون قادراً علىٰ السيطرة والرفض والاختيار وتحديد وقت التوقّف عن الأكل.

بسبب طبيعة هذا الأَمر، يبقىٰ تناول وجبة الطعام مجال صراعات مستمرة عند الطفل ووالديه وذلك بين الاتكالية (إِعطاء الطفل الطعام) وبين الاستقلالية (إِطعام نفسه بنفسه) ولا يوجد أَمر مشابه لهذا الصراع في أَي من مجالات التطوّر الأُخرىٰ، والاستقلالية هي التي ينبغي أَن تربح الصراع. ويمكن للطريقة التي يتعامل بها الوالدان مع مسألة الإِطعام أَن تؤثّر علىٰ شخصية الطفل عند نموه وعلىٰ ثقته بنفسه كشخص قادر ومكتمل. وتصبح حاجة الطفل للتحكّم في طعامه مهمة لتطوره بقدر أَهمية الحريات التي يتناولها، وهذا أَمر صعب لا يمكن للوالدين رؤيته بسهولة. ومهمة الأَهل جعل كل وجبة طعام تجربة عميقة مقنعة حتى يتعلّم الطفل عندما يكبر أَن إِطعام نفسه يمكن أَن ينتج عنه نفس الشعور بالبهجة.

ويمكن أَن يُنظر من هذه الزاوية إِلىٰ موضوع الإِرضاع الطبيعي. فهذا الإِرضاع يشكّل تجربة غنية بالتلاحم والدفء والحنان للأم والرضيع معاً، وينبغي علىٰ كل أُم أَن يكون خيارها الأول الإِرضاع الطبيعي وذلك لأن حليب الأُمّ خُلق للوليد وذلك من حيث قيمته الغذائية، وسهولة هضمه، وعدم التحسّس منه، وما يقدمه من حماية طبيعية ضد الأَمراض. وإِذا كان الإِرضاع مزعجاً للأُم أَو رضيعها فينبغي أخذ الأَمر بعين الاعتبار، لأن شعور الأُمّ ينتقل إِلىٰ الرضيع ويؤثّر علىٰ طريقة تواصلهما مع بعضهما فيما بعد، ويمكن أَن تكون زجاجة الحليب طريقة مرضية جداً إِذا أُعطيت للرضيع وهو في حضن والدته، وتحتضنه بحب وحنان، (وليس بترك الزجاجة في فمه) ، وقد ذكرنا ذلك في الفصول السابقة.

طرق الإِطعام ومراحل النمو

يحتاج الرضيع في البدء، لأن يضع جدوله بنفسه. وإِذا كنتِ، كأُم، تحاولين فهمه فمن الأَفضل أَن تستجيبي إِلىٰ طلبه وأن تتعلمي تدريجياً أَي نوع من البكاء يعني أَنَّه جائع وأيها يعني أَنَّه تعب أَو يشكو الملل. ومن الأَفضل دائماً العودة لتجربة إِعطاء الطعام في بداية ونهاية كل نوبة بكاء. وعندما تعرفين أَوقات حاجته للطعام يمكنك البدء بدفعه نحو جدول زمني مريح، وكل شخص في الأُسرة سيشعر بالارتياح إِذا اعتُمدت أَوقات محدَّدة للطعام والنوم واللعب. بعمر ستة أَسابيع ينبغي أَن يصبح



الوليد المكتمل النمو منتظماً في جدول ثابت. وينبغي أَن تصبح الرضعات خمساً فقط في اليوم وفي أَوقات محدّدة، وبعمر عشرين أُسبوعاً يحتاج معظم الأَطفال أَربع رضعات فقط في اليوم: السابعة صباحاً، ظهراً، الخامسة بعد الظهر، والعاشرة مساء، وبعمر ستة إِلىٰ سبعة أَشهر تصبح الوجبات (مع طعام مختلط) في السابعة صباحاً، ظهراً، الخامسة بعد الظهر، والحليب في الساعة السابعة مساء. من وجهة نظر التغذية، لا يحتاج الرضَّع إِلىٰ الطعام المختلط قبل سنّ الستة أَشهر، فهم لا يستطيعون تعلّم البلع قبل سن الثلاثة أَشهر، وقبل ذلك، يبتلعون الطعام بطريقة المصّ، ودون أَن يقوموا ببلع فاعل. وبعمر الأَربعة أَو الخمسة أَشهر، يحتاج كثير من الرضَّع لوجبة طعام مختلط تساعدهم علىٰ النوم خلال الليل أَو علىٰ إِطالة المدة بين رضعة وأُخرىٰ أَثناء النهار وإِذا توصّل الرضيع إِلىٰ جدولة رضعاته كل أَربع ساعات مع إِطالة الفترة إِلىٰ ثماني ساعات خلال الليل. ثم عاد بعد ذلك إِلىٰ طلب الطعام بفترات أَقصر، فإِني أَقترح محاولة إِعطائه طعاماً مختلطاً، فالحليب وحده ربما لم يعد كافياً لتلبية حاجاته.

يصبح الطفل بعمر ثمانية أَشهر، مستعداً لاستخدام مهارته الجديدة والمثيرة باستعمال الإِبهام والسبابة للإِمساك بالأَشياء فإِذا أَعطيناه قطعتين أَو ثلاث قطع من فتات طعام الطاولة ليمسكها أَو يقطعها وأَخيراً ليضعها في فمه، سنجد أَنّه سيستغرق في هذا الأَمر وهو في منتهىٰ الإِثارة، وسيتمكّن من ذلك بفترة قد تصل لساعة أَو أَكثر، ويشعر بمنتهىٰ السرور لتمكّنه من إِطعام نفسه بنفسه في نهاية الأَمر، وربما تركك تطعمه بعضاً من الأَطعمة المهروسة بينما هو يحاول تناول القطع الموجودة في يده. وفي الحقيقة إِن عدم ترك الطفل يطعم نفسه بحلول نهاية السنة الأولىٰ يؤدي علىٰ الغالب إِلىٰ حصول مشكلات إِطعام في السنة الثانية من العمر، ونجد أَنّه بعمر السنة يهز رأسه ويغلق فمه ويبصق الطعام نحوك وكأنه يقول لك بوضوح «أريد أَن أَكون مستقلاً في إِطعام نفسي».

في نهاية السنة الأولىٰ من العمر ينبغي أن يكون الرضيع قادراً علىٰ تناول الطعام الذي يؤكل بالإصبع دون مساعدة. الأطعمة الخفيفة المقطَّعة قطعاً صغيرة يمكنه أن يلوكها ثم تنزلق بسهولة نحو المعدة. أمَّا إذا كانت متكتلة أو خشنة فيمكن أن يغصّ بها، لذلك عليك التأكّد من أنَّها ناعمة بطريقة مناسبة، وفي هذا العمر أيضاً يبدأ الطفل برفض بعض الأَطعمة، فيرفض الخضار في شهر، ثم يحاول أن يشعرك بحاجته للسيطرة والتصرّف بمفرده، وكذلك بقدرته علىٰ تقرير ما يريد أن يأكله. وعلىٰ الغالب لن تصادفك مشكلات إطعام في السنة الثانية من العمر إذا استطعت ترك الطفل كي يختار ويرفض، ولكن هذا يعني أنَّه لم يعد بإمكانك السيطرة، وينبغي أن يطعم نفسه. ولكنه لا يستطيع استعمال الشوكة والملعقة قبل الشهر السادس عشر من العمر، لذلك فهو بحاجة لأن يختار ما يريد من أطعمة المائدة المقطَّعة والصغيرة، أطعمه مما تأكل إلاَّ إذا كان قاسياً، فإذا كان لا يريده وٱستفزّك ليحصل علىٰ شيء آخر قل له فقط «يمكنك أن تأكل منه في الوجبة التالية»، ولا تجبره علىٰ تناول ما تريده أنت ولا يريده هو.

إنّ وجبة الطفل بعمر السنتين مليئة بالرفض والسلبية والاستفزاز وذلك للتوصّل لمعرفة الحدود. وفيما يتعلّق بالطعام، فإنه بالطبع سيرغب دائماً بالطعام الذي ليس موجوداً، فإيّاك أن تدعه يتغلّب عليك، فنوع الطعام لا يهم ولكن المهم هو اللعبة، وإذا أردت وضع حدود صارمة فيمكنك أن تقول «هذا ما لدينا في هذه الوجبة، وإذا أردت زبدة الفستق فيمكنك أن تحصل عليها في الوجبة التالية». وبالتأكيد لن يرغب بهذه الزبدة عندما تقدّمها له.

قد يجد الوالدان أنَّه من السهل الاتّكال علىٰ هذه الوجبات الغريبة وذلك إذا لاحظا كم هي بسيطة حاجات الطفل الغذائية في هذا العمر، وكما ذكرت في الفصل التاسع، هناك أربعة أشياء ضرورية:

1 ـ پاينت (0,56 ليتر) من الحليب أو ما يعادله (4 أونصات من الجبنة ـ الأونصة تعادل 28,35 غ ـ أو پاينت من اللبن، أو البوظة.. إلخ)..

2 ـ أونصتان من اللحم (تقريباً ربع أوقية) أو بيضة واحدة. وإذا رفض تناول أي منهما، يمكن إعطاؤه حديداً لتعويض حاجته لهذا العنصر.

3 ـ أونصة واحدة من عصير البرتقال أو قطعة من الفواكه الطازجة وذلك لتعويض الحاجة للفيتامين ث.

4 ـ مستحضر فيتامين مركّب، وبذلك نعوّض حاجته إلىٰ تناول الخضار عندما يرفضها خلال فترة السلبية.

لا يرغب كثير من الرضَّع تناول الخضار في سنتهم الثانية، وقد تظن والدتك أو والدة زوجك أنكِ لستِ أماً جيدة إذا كان طفلك لا يتناول «الوجبة المستديرة الكاملة» المكوَّنة من الخضار الصفراء والخضراء. وقد رأيت قليلاً جداً من هؤلاء الأطفال يأكلون هذه الخضار، ورأيت آلافاً منهم لا يأكلونها ومع ذلك ازدادوا نمواً برغم الوجبات التي لا تحوي خضاراً والتي تناولوها لمدة تزيد عن السنة، وربما انتهىٰ الأمر بهؤلاء الأطفال الذين لم يُجبروا علىٰ تناولها وهم صغار، إلىٰ أن يطلبوها في وجباتهم فيما بعد.

بعمر الأربع أو الخمس سنوات، وإذا كنتِ لم تجعلي من الوجبات ساحة معركة مثيرة، يبدأ الطفل بتجربة أطعمة جديدة، ويتناول الوجبة المستديرة المتكاملة والشهيرة، برغم أنَّها لا تشكِّل فرقاً كبيراً من الناحية الغذائية. والأشياء الأربعة الأساسية التي ذكرتها ستعوِّض احتياجات الطفل خلال سني الطفولة المبكرة.

ينبغي عليك نسيان السلوكيات إلىٰ أن يبلغ الطفل ثلاث أو أربع سنوات من العمر، وسيتعلَّم ذلك من تقليده لكِ، وليس من قولكِ له «افعل هذا، ولا تفعل ذاك» وفي كل الأحوال ضعي حداً واضحاً لكمية الطعام التي يمكنه إسقاطها أو بعثرتها حوله، وإذا بدأ بدعكها علىٰ المنضدة أو بعثرها حوله أوقفي الوجبة، واتركيه حتىٰ الوجبة التالية، ولا تعطيه أطعمة مسلية خفيفة بين الوجبات إذا كنت تريدين أن يتعلَّم وجود الحدود، وتُعطىٰ هذه الأطعمة الخفيفة للأطفال بعمر أربع أو خمس سنوات بعد أن يعتادوا علىٰ نظام الوجبات الثلاث يومياً.

سيكون من الصعب على الوالدين اللذين يتفاخران بجودة تحضيرهما للوجبات، واللذين تأخّرا في إنجاب الأطفال إلىٰ أن أصبحا في الثلاثينيات، تقبّل رفض الطفل لجهودهما في تحضير الوجبة. فإذا شعرتِ أن ذلك يمثِّل جرحاً شخصياً لكِ وأنكِ سوف تبالغين في رد الفعل، فتجاهلي الأمر إلاَّ إذا لم يتناول طفلك

أساسيات الطعام القليلة التي ذُكرت سابقاً. أخبريه أن عليه الانتظار حتىٰ الوجبة التالية، وأوضحي له أنَّه بإمكانه دائماً رفض تناول الطعام الذي تقدمينه له ولكنه لا يستطيع انتقاء شيء ليحل مكانه، وبعد ذلك أفهميه أنك تعلمين، كما يعلم هو، اللعبة التي يلعبها معك.

الأكل والاستقلالية

يبدو أن بعض الأطفال الصغار يستمرّون بأكل المواد الخفيفة مثل زبدة الفستق لمدة أُسبوعين أحياناً، وهذا لا يؤذي الطفل الذي يتمتع بتغذية جيدة. ولكن الاستمرار في تناول هذه الأشياء قد يدل علىٰ أُمور أُخرىٰ، مثل السلبية، أو محاولة تقليد الأصدقاء، أو اختبارك لمعرفة قدرته علىٰ التلاعب بالأسرة في وقت الطعام، وكل ذلك مألوف ويشكِّل أسباباً طبيعية لمثل هذه التصرّفات. دعي الطفل يفعل ما يروق له، وإذا كان بالإمكان ساعديه ليفهم لماذا يأكل هذه الأشياء، وآتركيه إلىٰ أن يملّ من تناولها، ولا تتسرعي بإعطائه بديلاً عنها، لأنك إذا فعلتِ ذلك سيقرِّر أنَّه يريد شيئاً آخر منك.

إن تناول الأطعمة المسلية، وطلب بعض المآكل، ورفض أطعمة خاصة، وبعض الأُمور الأُخرىٰ التي تتعلّق بالطعام تعتبر مراحل طبيعية جداً في تطوّر الطفل، وهو يحتاج لتكوين استقلاليته فيما يتعلّق بالطعام، كما يحتاج أيضاً لترسيخ شخصيته في الأُسرة ولاتخاذ خياراته الخاصة ولاختبار حدود تحملكِ. ويصبح تناول الوجبات أكثر متعة إذا تمكنتِ من ملاحظة ما سبق واحترمتِه، وإذا لم يكن بإمكانكِ ذلك، أو إذا كنتِ (مثل كثير منّا) شديدة الإصرار والحرص علىٰ كمية الطعام التي يتناولها الطفل، فعليكِ توقّع ما يشبه حفلة ألعاب نارية أثناء وجبة الطعام. وكل ما تقدمينه من إغراء بارع، أو بدائل لذيذة، أو رشوات، قد يؤدي إلىٰ تناول الوجبات لفترة فقط، والمشكلة هنا أن هذه الأمور لا تفيد علىٰ المدىٰ الطويل، وستواجهين مشكلات إطعام لا لزوم لها. يشكِّل تناول الطعام بحدّ ذاته متعة وإثارة للطفل، وينبغي أن يحقِّق فيه استقلاليته، وإلاَّ فسيصبح وقت الطعام ساحة معركة، وسيربح الطفل بطريقة أو بأُخرىٰ.

إذا استمر الطفل في الرفض لمدة شهر ورفض تناول حتىٰ الكميات الأَساسية التي ذكرتها، يصبح الوقت مناسباً لطلب المساعدة. وإذا كان لا يكسب وزناً، وهبط وزنه إلىٰ أَقل من المستوىٰ الطبيعي عند ذلك ينبغي طلب مساعدة خارجية، ويمكن لطبيبك أَن يساعدك في الذهاب إلى المكان المناسب حيث تتلقين العون من طبيب أطفال نفسي، أَو معالِج نفسي. وحيث أَن كل اضطراب يصيب الجسم يؤثِّر علىٰ تناول الطعام، لذلك علىٰ الطبيب أولاً أَن ينفي وجود مثل هذا الاضطراب. وبنفي المشكلة الطبية يمكن للمعالِج النفسيَ أَن يقيِّم وضع الطفل ويساعدك في حل مشكلة الإِطعام. فلا تيأسي ولا تنتظري طويلاً.

24

العادات

بينما ينمو الطفل، يمارس عدة أنماط من التصرّفات، وعدداً من السلوكيات المتكرِّرة، مثل ضرب الرأس، أَو مصّ الإِصبع، أَو الاهتزاز، كطريقة لتخفيف الضغط الذي يشعر به أَو كعمليَّة لتهدئة النفس. وما لم تترسّخ هذه التصرّفات بسبب شدة اهتمام الوالدين بها، أَو بسبب حاجة الطفل الخاصة لطرق لتهدئة نفسه، فإِن هذا الطفل سيهمل هذه الأفعال ويحاول تجربة أنماط أُخرىٰ من التصرّفات. وبهذه الطريقة، يجرب الطفل طيفاً واسعاً من العادات، ولا يحصل تثبيت أحد هذه العادات إلاّ إِذا استمر الطفل علىٰ هذا التصرّف لمدة طويلة.

وقد أوضحتُ في الجزء الأول أَهمية وجود نماذج للتهدئة يستعملها الطفل لتهدئة نفسه مثل مصّ الإِبهام، أَو التعلّق بلعبة أَو ملاءة. ويمثِّل ذلك صمّام أمان له في هذا العالَم المليء بالتوتر وينبغي أَن يُنظر إِليه كذلك، وليس كمشكلة ينبغي التعامل معها. وهناك عادات أُخرىٰ يمكن أَن تبدأ بشكل محاولة اكتشاف طبيعية وتتحوّل فيما بعد إِلىٰ مشكلة إِذا استجاب لها الوالدان بشدّة، أَو إِذا كان الطفل تحت تأثير ضغط شديد. ومن هذه العادات: العادة السرِّيَّة، وقرض الأظافر، والعرّات.

العادة السرِّيَّة

يبدأ معظم الأَطفال بأكتشاف أنفسهم خلال السنة الثانية من العمر، وذلك كلما سنحت لهم الفرصة عند رفع الحفاضات. ويمكن للذكر أَن يحرّض انتصاباً بالتلاعب بنفسه، وتظهر عليه الدهشة، ثم يشعر بالسرور من نفسه ومن الشعور الجديد. وقد تُدخل الفتاة يدها في المهبل، وتبدو عيونها برّاقة، وجسدها يهتز، وذلك عندما تعرف أَن لهذا الجزء من جسمها شعوراً خاصاً، وحيث أَن هذا الجسم يكون عادة مستوراً بالحفاض خلال السنة الأولىٰ والثانية، لذلك يؤخذ الطفل بهذا الشعور الجديد، وقد يختبئ في زاوية بعيدة ليكتشف نفسه، وعندما يشعر بعدم رضىٰ الأَهل تزداد رغبته في هذه التجربة المثيرة.

وبرغم أَن الوالدين قد يتحملان هذه الممارسة من الطفل إذا كانت سرّية وخصوصية، ولكنهما يخافان من تحوّلها إلىٰ ممارسة مسيطرة يقوم بها في العلن، وحيث أنهما مارسا مثل هذه التصرّفات الطبيعية في طفولتهما بسرّية وخجل، لذلك يصعب عليهما ألاّ يشعرا بالقلق تجاه تصرّف طفلهما.

استشارني مرة والدان وهما في حالة قلق شديد، لأن طفلتهما ذات الخمسة عشر شهراً من العمر، كانت تستلقي علىٰ الأرض وتهزّ جسدها وتستعمل مخدّة أو أَصابعها لتثير نفسها. وكانت نظراتها البعيدة واحمرار وجهها أَثناء الاهتزاز تثير خوفهما، وقد ظنا أَنَّها تعاني من نوبة اختلاج أَو صرع، وعندما راقبت هذه «النوبات» لاحظت أَنَّها تمثِّل نوعاً طبيعياً من العادة السرّيَّة.

لقد عاشت هذه الفتاة جواً عائلياً صاخباً ومثيراً، وكان هناك أخوة ثلاثة أكبر منها، وستة بالغين، وكل منهم يداعبها ويستفزها ويضغط عليها لتستجيب. وكرد فعل علىٰ ذلك انسحبت إلىٰ عالمها الخاص، مستخدمة العادة السرّيَّة كوسيلة للهرب والانسحاب. وقد أخبرتهما أَن ذلك شيء طبيعي، واقترحت عليهما إنقاص الإثارة من حولها وأن يضعاها في غرفتها وحدها مرتين في اليوم وذلك لأخذ قسط من الراحة بعيداً عن الضجيج. وسألاني «ألن تقوم بممارسة العادة السرّيَّة حينما تكون في غرفتها؟» وأجبت بأنها ربما فعلت، ولكنها تحتاج إلىٰ فرصة لتهدئة نفسها بطريقة ما،

وذلك لتتخلّص من الضغط الذي يحيط بها. وتساءل الوالدان، بالطبع، عما يمكنهما فعله إذا بدأت بالاهتزاز هكذا أمام الناس، وأخبرتهما أن هذا إشارة منها تعلن فيها حاجتها للانسحاب من موقف كثير الإثارة، وعليهما حملها، وحضنها وأخذها بعيداً إلىٰ جو أكثر هدوءاً. وقد جرّب الوالدان هذه الطُرق، «واختفت هذه الأعراض» خلال أُسبوع.

إنّ أول نصيحة أقدّمها للوالدين عندما يقلقان من ممارسة العادة السرِّيَّة عند الطفل هي ألاّ يرسّخا هذا التصرّف، وألاّ يظهرا عدم رضاهما، وألاّ يحاولا منعه. وإذا كان ذلك يحصل بكثرة فعليهما البحث عن السبب الكامن وراءه، هل الطفل شديد التوتر؟ هل يُستفز ويُستثار بكثرة؟ هل لديه وسيلة أُخرىٰ لتهدئة النفس؟

إذا كان طفلكِ متوتراً فعليكِ تهدئته بحمله بلطف وهزّه ومداعبته، وإذا كان يقوم بممارسة العادة السرِّيَّة علناً، فأبعديه عن المكان الذي تشتد فيه الإثارة والضغط وضعيه في غرفته أو في مكان هادئ آخر، ولا تشعري بالقلق تجاه ما سيفعله في غرفته.

ابحثي عن وجود آخرين حول الطفل يعطون مزيداً من الانتباه لهذه العادة وقد يكون هناك أشخاص بالغون أو أطفال في المنزل يستاؤون من هذه العادة ويخبرون الطفل بأن هذا شيء حرام وقذر، وهذا الأمر يؤدي إلىٰ ترسيخ هذه العادة عند الطفل ويجعلها سلوكاً متّبعاً، وذلك عوضاً عن أن يكون تصرّفهم مساعِداً للطفل علىٰ التخلّص منها.

إذا كان الطفل يقوم بممارسة العادة السرِّيَّة حيث تبعده عن ممارسة نشاطات أُخرىٰ مهمّة، فأعتبر ذلك مدعاة للقلق، وبخاصة إذا كان يستخدم هذا النشاط بكثرة. وأتساءل هل هذا التصرّف أصبح نموذجاً دائماً للتعامل مع الضغط والتوتر؟ ربما كان علينا تقويمه فيما يتعلّق بوجود فرط حساسية ورهافة حسّ عنده أو بوجود نوع ما من التوحّد لديه. هل فحصت بوله؟ هل تعاني الفتاة من التهاب مهبلي؟ أحياناً، قد يكون عند كلا الجنسين الذكور والإناث سبب طبي يؤدي لكثرة ممارسة العادة السرِّيَّة.

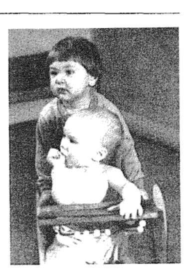
قرض الأظافر

يمر معظم الأَطفال بمرحلة يقرضون فيها أظافرهم، فيجلسون تجاه التلفزيون أو في أسرَّتهم وقت القيلولة أو النوم، ويبدؤون بقرض أظافرهم بعنف، ويشعر الوالدان اللذان يراقبان ذلك باندفاع الأدرينالين في دمائهما، ولا يستطيعان تمالك نفسيهما فيسحبان الإِصبع خارج فم الطفل، أو يقولون «ألا تؤلم نفسك بذلك؟» ويهز الطفل رأسه بصمت ولكنه يستمر في البحث عن شيء ناتئ أو ظفر ليقرضه، ويحاول الوالدان التحمّل ولكنهما لا يستطيعان منع نفسيهما من التعليق الذي يلي «تذكّر كيف جعلت إِصبعك تنزف في المرة الأَخيرة؟» ويستمر الطفل بإِطراق رأسه بصمت، ويهز نفسه بلطف، وتبرق عيناه، وهو ينظر بعيداً في الفراغ، ويشعر الوالدان بابتعاده عنهما، وقد يشعران بالغيرة. ويحاولان ثانية ـ دون فائدة ـ الامتناع عن التعليق، وأخيراً، وفي محاولة نهائية لإِيقاف هذا التصرّف ومعاودة التواصل مع الطفل، يصرخ أحد الوالدين «توقف عن هذا الآن».

وتعود الحياة لنظرات الطفل، ويتوقف عن قرض أظافره وينظر مباشرة نحو والديه وكأنه يسأل «ما المشكلة؟» ولا شعورياً تعود الإِصبع المبتلة نحو فمه، وفي هذه المرة يحاول أن يتمالك نفسه، فيشد يده مكرهاً ويضعها تحته، جالساً فوقها، وهو يرغب في أن تنتهي هذه المرحلة. وعندما تغادر أُمّه الغرفة، يشعر بالارتياح، ويعاود البحث عن حرف ظفر خشن.

ترسّخ هذا التصرّف عند الطفل بسبب احتجاج الوالدين، وتحوَّل من حالة عادية ولا شعورية *(استعملها للتهدئة، وإِفراغ التوتر، والسيطرة علىٰ نفسه)* إلىٰ حالة واعية، يستخدمها الآن كنوع من التمرّد والثورة علىٰ تدخّل أهله غير المرغوب به وغير المفهوم له.

وتترسخ معظم العادات بهذه الطريقة، وقد تعرَّض معظمنا لمثل هذا التدخّل من قِبل والديه. وعندما نرىٰ مثل هذا التصرّف الانطوائي عند الطفل يصبح من الصعب علينا ألاّ نحاول الوصول إليه والتواصل معه. وينظر الوالدان، وكذلك الآخرون المحيطون بالطفل، إلىٰ هذا التصرّف علىٰ أنّه إِشارة تعني أَن الطفل يعاني من شكل ما من «الحرمان». ويميلان غالباً للاعتقاد بأن الطفل الذي يستمر في هذا السلوك يكون



طفلاً وحيداً سيء التغذية، وهذا ليس صحيحاً، فمصّ الإصبع، وقرض الأظافر، والاهتزاز، وسواها، تمثّل نماذج شخصية لتهدئة النفس، وهي ضرورية لمعظم الأطفال ولبعض البالغين أحياناً، وخلال بعض مراحل التطور عند الطفل تميل هذه الأعمال للظهور، ثانية، ويغلب أن تستحكم هذه العادات بالطفل عندما يقاومها العالَم الخارجي ويحاول التدخّل بها.

العرّات

العرَّة هي حركة مفاجئة لجزء من الجسم ـ الوجه، أو الرقبة، أو الأكتاف ـ وتحدث لا شعورياً وعلىٰ نحو متكرِّر. وتظهر هذه العرَّات عند الطفل عندما يكون بحالة تركيز أو تحت تأثير ضغط ما، وفي أغلب الحالات، لا يكون الطفل منتبهاً لهذه العرَّة، وإذا لُفت نظره إليها، فإنها تزداد علىٰ الغالب، وعند ذلك تصبح مقلقة. يقرن الوالدان غالباً بين هذه العرَّات وبين نوبات الاختلاج فينتقل شعور القلق إلىٰ الطفل مما يزيد هذه المشكلة، وإذا كان بالإمكان تجاهل هذه العرَّات فإنها تختفي بعد فترة. وهي تحدث عادة في سن الأربع أو الخمس سنوات وتختفي بعمر الست أو السبع سنوات، وقد تعود ثانية عندما يمر الطفل بمرحلة حرجة، مثل حالة تلاؤمه مع مدرسة جديدة أو ولادة أخ جديد. وحيث أن عودة هذه العرَّات تأتي في وقت يكون فيه الوالدان خاضعين للضغط والتوتر أيضاً، لذلك يغلب أن يساهما في ترسيخ هذه العرَّات بطريقة ما، كجلب انتباه الطفل لهما، أو بإبداء القلق منهما.

ينبغي تجاهل هذه العرَّات ما لم تترافق بأعراض أُخرىٰ غير طبيعية. وإذا استمرت، ينبغي البحث عن السبب الكامن ومحاولة معالجته، وإذا كان الطفل يمر بمرحلة تأقلم، ينبغي توفير الدعم والمحبة له. وتدريبه علىٰ أن يتعامل مع هذه الشدة وأن يتعلّم منها.

25

الدخول إلى المستشفى

برغم كون الدخول إلىٰ المستشفىٰ مرعباً للطفل والوالدين، ولكنه يمكن أن يكون تجربة إيجابية أيضاً، وبوجود جو من الرعاية والحنان في معظم مستشفيات الأطفال هذه الأيام، فإن الطفل يمكن أن يكوّن شعوراً بالثقة بالنفس وبالنضج نتيجة تعلّمه قهر الخوف والقلق الناتجين عن الوجود في المستشفىٰ. وفي مستشفىٰ الأطفال في بوسطن تعلمنا مساعدة الأطفال علىٰ اكتساب الشعور بالقوة وذلك من تجربة وجودهم في المستشفىٰ، وقد أظهرت الدراسات التي أجريناها نجاح مثل هذه الجهود، وأن تجربة الوجود بعيداً عن المنزل وتجربة المرض أو الألم وكذلك الاعتناء به من قبل الآخرين، كل ذلك يشكّل تحدياً للطفل. ودَور الأهل هنا، هو دعم الطفل كي يتعلّم من هذه التجربة ويتمكّن من التعامل معها.

تحضير الطفل لدخول المستشفىٰ

أعطي الأب النصائح التالية لتحضير الطفل مستفيداً من خبرتي وملاحظاتي: أولاً، هيئ نفسك، وقبل أن تساعد طفلك عليك التعامل مع قلقك من الفراق ومما سيتلوه من أمور. اسأل الطبيب أو المستشفىٰ عن الإجراءات التي ستُجرىٰ له، ورتّب

الأمور حيث تكون معه في الأَوقات الصعبة، مثل يوم الدخول إلىٰ المستشفىٰ، أَو يوم إجراء عمل جراحي، أَو عند أَي إِجراء مؤلم. حاول أَن تبقىٰ معه علىٰ الأَقل في اليوم الأَول وذلك إِلىٰ أَن يتأَقلم مع وجوده هناك حتىٰ ولو اضطررت للعراك مع مسؤولي المستشفىٰ إِلىٰ أَن يسمحوا لك فالأَمر يستحق ذلك حسب رأيي وينبغي أَلاّ يفكر أَي مستشفىٰ بترك الطفل وحده ودون مرافقة الأَهل في مرحلة التأَقلم، وكذلك وقت إجراء أَي أَمر مؤلم ومرعب قد يحتاج له الطفل. فوجود الأَهل أَساسي ومهم إِذا كان الطفل سيواجه البعد عن المنزل والإِجراءات المؤلمة، وينبغي تهيئة الطفل مسبقاً لذلك بقدر الإِمكان. وبعد ذلك كرِّر كلامك معه خلال معاناتكما لهذه الحالة.

لقد تعلّمنا من تجاربنا أَن أَفضل وسيلة لتهيئة الطفل هي أَن نكون صادقين معه، وأَن نشرح له قدر الإِمكان ماذا سيحصل. ومع أَخذ عمر الطفل بعين الاعتبار يمكننا أَن نقول له «ستكون في جناح يوجد فيه أَطفال آخرون مرضىٰ، وقد يكون لديهم أَربطة أَو أَنابيب تجري فيها السوائل داخل أَوردة ذراعهم. قد تشعر بالخوف، ولكني سأَكون معك. وبعد العمليَّة، سيضعون أَنابيب في ذراعك أَيضاً، لأَن هذه هي الطريقة التي يستطيع الطبيب والممرضات تغذيتك بها ريثما تتحسَّن. وعندما تكون غير راغب في الشرب أَو الأَكل، عليك أَن تأَخذ بعض الحقن في ذراعك وبعض الوخزات في إِصبعك. إِنها تؤلم، ولكن ليس لفترة طويلة، ويمكنك أَن تسأَل الطبيب أَو الممرضات ليشرحوا لك ويخبروك ماذا سيفعلون بالدم الذي يأَخذونه منك، فهذه هي الطريقة التي تمكنهم من معرفة شدة مرضك، وكيف يمكنهم أَن يجعلوك تشفىٰ. إِن شعور الوخز بالإِصبع ليس حسناً، وسأَمسك يدك الأُخرىٰ إِذا تركوني أَفعل ذلك، وإِذا ضغطت علىٰ يدي بشدة وآلمني ذلك، ربما لن تشعر بأَلم الوخزة كثيراً، حاول أَن تضغط يدي الآن لنرىٰ إِذا كنت تستطيع، ابكِ عندما ترغب في ذلك، فلا ضرر في بكائك».

إِذا كان علىٰ طفلك أَن يخضع للتخدير، فاسأَل المخدِّر عن الطريقة التي سيستعملها لذلك. أَخبر الطفل عن كمامة التخدير، وعن رائحة الإِيثر أَو الغاز المستعمَل أَو عن وخزة الحقنة، وقل له أَنك ستحاول أَن تكون معه عندما تُعطىٰ الحقنة له، وأَكِّد له أَنك ستكون بجواره عندما يصحو من التخدير، وأَنك ستساعده

خلال اليومين اللذين سيشعر بهما بالمرض بعد العمل الجراحي، وعندما يصبح بحالة حسنة ستحضر له المثلجات. ومن المهم، لتوفير شعور الأمان له، أن يدرك أنك ستكون بجواره وستسعىٰ لحمايته قدر استطاعتك.

يوجد لدىٰ معظم مستشفيات الأَطفال الآن ممرضات ومختصّات بنشاط الأَطفال، يعرفن استجابة الطفل للألم والإِجراءات التي تجرىٰ في المستشفيات، ويمكنك سؤالهن طلباً للمساعدة. ولمنع حدوث مشكلات، يقوم عدد من مستشفيات الأَطفال، هذه الأَيام، بترتيب جولة في المستشفىٰ للأهل وللأَطفال الذين يدخلون لإِجراء عمليات انتقائية، وهذه الجولات مفيدة، حيث يأخذ موظفو المستشفىٰ الطفل في جولة تبدأ من مكتب القبول، إلىٰ الطابق الذي سيكون فيه. وفي جوٍّ من الأمان يكوِّنه وجود الأَهل، يرىٰ الطفل غرفة العمليات، وغرفة المعالجة، ثم سريره، وأخيراً غرفة الألعاب. وتعطي هذه الجولات الطفل وأهله فكرة عمّا سيحصل عندما يُقبل في المستشفىٰ.

وفي الدراسة التي ذكرتها مسبقاً عن نقاهة الأَطفال بعد تعرُّضهم لعمل جراحي، وجدنا أن هناك فرقاً واضحاً في التحسُّن وفي سرعة النقاهة بين الأَطفال الذين جرىٰ تحضيرهم وإِخبارهم عن الذي سيتعرّضون له، وبين الأَطفال الذين لم يعرفوا ذلك. بالإِضافة إلىٰ أَن الأعراض التي تظهر عند عودة الأَطفال المحضّرين للمنزل كانت أَقل وأقصر أمداً، مثل السلس البولي والخوف، وكوابيس الليل، والرجوع إلىٰ تصرّفات الرضيع. وقد أظهرت هذه الدراسة أيضاً أَن الأَطفال كانوا أَكثر رغبة في الاستماع للشرح وللتهيئة عند وجود الأَهل، فالطفل يحتاج لمعرفة أَن أهله يعرفون ما سيحصل له ويوافقون عليه، وهكذا يتأكَّد الطفل أَن الإِجراءات التي سيتعرَّض لها ليست خطرة. ما الذي يحصل إِذا لم يمكن تحضير الأَطفال مسبقاً؟ إنّ نصف حالات القبول في المستشفيات هي حالات إِسعاف، ويوجد في متحف الأَطفال في بوسطن قسم خاص يوضح للأَطفال ما الذي يجري في المستشفىٰ، ويوجد مسماع، وأطباء وممرضات بلباس أبيض، وغرفة عمليات مجهَّزة، وسرير مستشفىٰ يرتفع وينخفض وأيضاً مخبر مع مجهر لفحص الدم الذي يُؤخذ بوخزة إِبرة عند القبول. وأَعتقد أَن

ذلك يشكِّل طريقة فعَّالة لتحضير الأَطفال الذين قد يضطرُّون لدخول المستشفىٰ فجأة، وأقترح أَن يأخذ الأَهل أَطفالهم لرؤية ذلك عندما يكونون بصحّة جيدة.

لا أحد بالطبع يستطيع معرفة الحوادث التي قد تحيط بحالة إِسعاف، وفي هذا الوقت يحتاج الطفل لوالديه أَكثر ما يمكن، وعند وجودك، يمكنك شرح كل إِجراء سيجري للطفل في حينه، كما يمكنك دعمه أَثناء ذلك.

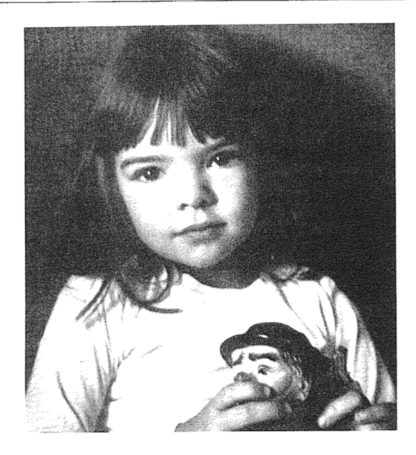
هناك منظمة وطنية تدعىٰ جمعية رعاية صحة الأَطفال، يمكنها أَن تعطيك معلومات وترشدك إِلىٰ نشرات تتحدَّث عن تحضير الطفل لما سبق (انظر العناوين المفيدة في آخر الكتاب) كما يمكنهم مساعدتك في الصراع لأجل البقاء بجوار الطفل، إِذا احتجت إِلى هذه المساعدة.

في المستشفىٰ

إنّ وجود الوالدين مع الطفل في المستشفىٰ يمكنهما من إِيضاح ضرورة المعالجة، والحقن، أَو ضرورة إِعطاء السوائل الوريدية للتغذية، ومِمَّ تتألَّف، والأَلم الذي ستسبِّبه وقِصر فترته، ويمكنهما ذكر سبب ضرورة الإِجراءات وأهميتها في التشخيص. وبعد أَن ينتهي الطفل من كل إِجراء عليهم امتداحه وتهنئته، والإِقرار بصعوبة هذا الإِجراء الذي استطاع أَن يخضع له ويقهره.

من المهم للوالدين أَن ينظرا بعين الاعتبار للخوف من التشويه الذي ينتاب الطفل عند كل مرض يصيبه، كما أَن الطفل يرىٰ أَن هذا المرض لا نهاية له، ويشعر وكأن هذا المرض كان يلازمه دائماً وكأنَّه لم يكن أبداً أحسن حالاً، وأن مرضه هذا دائم ومستمر. ويسبِّب شعور اليأس الحذر والتوتر عنده، ويشعر بوجود علاقة حتمية بين هذا المرض وبين شيء قد فعله. وعندما تقول الأُمّ «لو أنك ارتديت حذاءك فقط!» يصغي الطفل لذلك بأنتباه، فملاحظة الأُمّ قد أكّدت له ما كان يعتقده مسبقاً بأن الطفل المريض هو بالأصل طفل سيء لا يطيع الأوامر.

إنّ شعور المسؤولية تجاه المرض، والشعور بعدم القدرة علىٰ التصرّف كما ينبغي، يرسّخان الشعور الكامن عند الطفل بأنه لن يُشفىٰ ثانية، وهذا نوع من



الاستسلام المخيف قد يتمكَّن من الطفل ويَحُول دون قدرته علىٰ مصارعة المرض والشفاء، فيرفض تناول الدواء، ويتصرّف بسلبية معاندة تستدعي العقاب، ويشعر بنوع من الارتياح عندما يُعاقب أو يُوبَّخ. وعند ملاحظة مثل هذا السلوك ينبغي أَن يجلس الأَهل (الأب مثلاً) مع الطفل لمحاورته. دعه يَعْلَم أَنَّه ليس مسؤولاً عن مرضه، واُتركه يتكلّم عن مشاعره، وأكِّد له أنك وطبيبه تَعْلَمَان كيف تُعالجانه وأنه سوف يشفىٰ. وعندما يبدأ بالتعاون ذكِّره بأنه يساعد نفسه بذلك، وعند شفائه أعطِه الفرصة لملاحظة كيف كنتما ـ أنت وهو ـ تعرفان ما الذي يجب عمله، وكيف أَنَّه الآن أَصبح أحسن حالاً، وأهم شيء هو شعور الطفل بالانتصار بعد اْنتهاء المرض أَو الخروج من المستشفىٰ. إن إعطاء الطفل هذا الشعور بالانتصار علىٰ المرض يمكن أَن يكون أَساساً لقدرته علىٰ قهر الصعوبات في المستقبل.

وكما ذكرت سابقاً، إنّ معظم مستشفيات الأَطفال لديها غرف للعب ومختصون في نشاطات الأَطفال. ومثل هؤلاء المختصين يكون لديهم خبرة في مراحل تطوّر

الطفل وفي تقنيات الألعاب العلاجية، ويمكنك أَن تسأل مثل هذا الأخصائي عن الألعاب المناسِبة التي تساعد طفلك علىٰ التخلّص من مشاعره المزعجة. تحتوي غرف الألعاب هذه عادة علىٰ لعب وُضع لها ضمادات وجبائر وأَحياناً أنابيب الحقن الوريدية، وفي هذه الغرف يشعر الطفل بالأمان كما أَنَّه يجتمع مع أَطفال يمرّون بمثل معاناته، ويستطيع كل منهم أَن يتعلّم عن نفسه ومرضه ويشعر ببعض الثقة بقدرته في الانتصار علىٰ هذا المرض.

وكلما سنحت الفرصة، ينبغيَ إِعطاء الطفل الإِحساس بقدرته علىٰ السيطرة، إِلىٰ حد ما، علىٰ عالمه وعلىٰ قدرته. ويمكن للطفل، ولو كان ملفوفاً بالضمادات أَو مثبتاً بالجبائر، بأن ينفخ في تلفون نقّال أَو أَن يبصق في علبة صفيح. دع الطفل يوزّع دهاناً بإِصبعه أَو يسقط أرضاً مكعبات متراصّة، أَو يقوم بأي عمل يستطيعه ويعطيه شعوراً بتمكُّنه من عمل شيء ما وإِحساساً بالخروج جزئياً من عالم المرض المؤلم.

كما قلنا سابقاً، ينبغي عليكِ أَن تبقى في الليلة الأولىٰ علىٰ الأَقل مع الطفل حتىٰ لو اضطررتِ للجلوس طوال الليل علىٰ كرسي فالأَمر يستحق ذلك ويمكنك أَن تذهبي أَثناء النهار للمنزل لأخذ قسط من النوم بعد أَن ينوب عنك أحد أفراد الأُسرة، ولكنك بذلك تكونين قد قدمت الدعم للطفل في ليلته الأولىٰ المرعبة التي قضاها في المستشفىٰ. وإِذا كان الطفل سيبقىٰ لمدة طويلة في المستشفىٰ، فعليك تنظيم أوقاتك. خطّطي لتركه بعض الفترات أَثناء النهار، فهذه الفترات مفيدة لك، كما أَنّها تجعل الطفل يعتمد علىٰ الممرضات والأطباء وخبراء اللعب، وسيشعر بأمان أَكثر إِذا عرف أنك تثقين بالعامِلين في المستشفىٰ.

وعندما تغادرين المستشفىٰ حضّري الطفل لذلك، وإِياك أَن تحاولي الكذب أَو التسلّل، لأنه ينبغي أَن يثق بك. أخبريه متىٰ ستعودين وحاولي أن تلتزمي بذلك، وقبل مغادرتك ساعديه ليعتمد علىٰ إحدىٰ الممرضات أَو أخصائيي اللعب. ساعدي الطفل علىٰ اعتبار الطبيب والممرضات أَشخاصاً يهتمّون بأمره، وعندما تغادرين سيشعر بأنك تثقين بهؤلاء الذين نابوا عنك أَثناء غيابك. إن خوف الطفل من الفراق والهجران يزداد عندما يكون بعيداً عن المنزل في مكان غريب مخيف كالمستشفىٰ، وكلما عدت في الوقت الذي حددتِه أزداد شعور الطفل بالأمان.

كلما سنحت الفرصة، ليأتِ أحد من أفراد الأسرة للزيارة، ويسمح كثير من المستشفيات للأخوة والأخوات بالزيارة فلا شيء يفرح الطفل المريض أكثر من رؤية أخ أو أخت.

عودة الطفل إلىٰ المنزل

توقعي ردّ فعل عند عودة الطفل إلىٰ المنزل، فمعظم الأطفال يتراجعون إلىٰ مراحل سابقة من التطوّر، وغالباً يتراجعون إلى ما وراء آخر مرحلة تطوّر وصلوا إليها قبل الذهاب إلىٰ المستشفىٰ. مثلاً، الطفل الذي تمكّن من ضبط مصرّاته قبل عدة أشهر من دخوله المستشفىٰ قد يعود إلىٰ التبوّل في ثيابه، وفي سريره ثانية. والطفل ذو الأربع سنوات الذي تخلّص من المخاوف والكوابيس الليلية، قد يبدأ ثانية برؤية الوحوش في غرفته أثناء الليل، ويستيقظ عدة مرّات في الليل باكياً، وردّ الفعل هذا طبيعي وربما كان صحياً أيضاً. عليكِ بالإضافة إلىٰ توقّع هذا الرد، أن تقومي بمساعدة طفلك علىٰ قبول ذلك كردّ فعل طبيعي تماماً وعادي نتيجة بقائه فترة في المستشفىٰ. وتشبه مساعدته في فهم ردود فعله فتح الباب أمامه كي يفهم نفسه، وعند ذلك لن يشعر بالذنب بسبب تراجعه في بعض مجالات التطوّر.

تعتبر مساعدة الطفل علىٰ التكلّم أو الإفصاح عن ردّة فعله تجاه التجربة المؤلمة والبُعد عن المنزل نوعاً من المعالجة، ويمكنكِ تهيئة مستشفىٰ بحجم لعبة الدب حيث يمكن لهذه اللعبة أن تعيد تمثيل التجربة التي مر بها الطفل، ويتيح له ذلك التعبير عن مخاوفه وقلقه بينما هو في جو البيت الآمن حيث يظهر واضحاً الرعب والألم والخوف من تكرار الأمر. ويمكن التأكيد له، كما يمكنه التأكيد لنفسه، بأنه قد عالج الأمر بطريقة ناجحة، وبذلك يكتسب شعوراً بالقدرة تجاه تجربة كان يمكن لها أن تؤذيه.

26

فرط الحساسية وفرط النشاط

يرىٰ الوالدان أن طفلهما «مفرط النشاط» في بعض الأَوقات وبخاصة بعد الوجبات، وفرط النشاط ليس زيادة في تدفّق الطاقة فقط، فالطفل المفرط النشاط يعاني أيضاً من قصر مدة الانتباه، والانشغال المحموم بما يمارسه من عمل، والاندفاع الذي لا يمكن تحمّله. وتؤثِّر هذه المشكلات علىٰ حياة الطفل في المنزل، والمدرسة، ومع البالغين أو الأَطفال الآخرين.

التعرُّف علىٰ فرط النشاط وفرط الحساسية

يكون الأَطفال المفرطو النشاط علىٰ الغالب ذكوراً، وقليل من الإِناث فقط يكن مفرطات النشاط، وربما كان السبب في فرط النشاط وجود جهاز عصبي مفرط الحساسية، و«غير ناضج» يقع ضحية لأي منبِّه خارجي قادم. ويكون الطفل غير قادر علىٰ تجاهل المنبِّهات غير المهمة وبذلك لا يستطيع التركيز علىٰ الأُمور المفيدة والمعقَّدة. وهناك أَدلَّة علىٰ أَن هذه المشكلة تبدأ في الدماغ، متضمنةً ما يسمىٰ بالنواقل العصبية. وتنقل كل إِشارة تدخل دون تنسيق أَو حجب، ويشكل تفريغ الجهاز العصبي فعالية غير مُسيْطَر عليها. وليس للدماغ قدرة علىٰ الانغلاق وعدم تقبّل



المنبِّهات عند أَي مستوىٰ. وبتعبير أسهل، قد تظهر هذه المشكلات العصبية عندما تُصاب منطقة صغيرة واحدة أَو أَكثر في الدماغ برضّ ربما بسبب التعرُّض للأدوية قبل الولادة، أو بسبب بعض التسمُّمات بالرصاص أو بسبب حدوث هذه الأذيات بعد الولادة. وربما أدَّت عمليَّة الترميم إِلىٰ وجود منطقة مفرطة الحساسية حول المنطقة المتأذية، وينتقل فرط الحساسية هذا بعدئذ وينتشر إِلىٰ كل الجهاز العصبي.

ينبغي أَن يُميّز فرط النشاط، الذي لا يُشَخَّص عادة إلاَّ عند دخول الطفل المدرسة أَو الحضانة، عن فرط الحساسية عند الرضَّع الذي ينتج عن نقص التغذية داخل الرحم. فهذه الحالة الثانية يمكن أَن تزول تدريجياً عند تقديم العناية المناسبة، ويظهر الرضَّع الذين تعرَّضوا لشدَّة ما داخل الرحم شكلاً شديداً من فرط الحساسية، ومثل هؤلاء الوالدان الذين يُستثارون بسهولة يكون لهم مظهر واضح ويكونون طوالاً ونحيلين عند الولادة ويُعرف هؤلاء «بالأطفال الأصغر من سنّهم». والمشيمة التي كانت تغذيهم صغيرة وغير كافية لأَسباب متعدِّدة.

درسنا في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن مجموعة من الأَطفال الأصغر من سنّهم. وبرغم أَن سوء التغذية، والحوادث، والكحول، والتدخين، والأدوية والإنتانات، يمكنها أَن تؤثِّر علىٰ وظيفة المشيمة بنفس الطريقة، ولكن لم يظهر عند الأمهات اللواتي أُجريت عليهن الدراسة أية مشكلة من المشكلات المذكورة. ولم يختزن الوالدان مواد شحمية كافية قبل الولادة. كان جلد هؤلاء الأَطفال جافاً ومتقشّراً، وكان شعرهم خفيفاً مبعثراً، ووجوههم متعبة. يجعلهم كل تنبيه ينتفضون، وكانت قدرتهم علىٰ تجاهل التنبيهات المتكرّرة ناقصة نقصاناً واضحاً وكانوا لا يستطيعون النوم بعمق أو إبداء اهتمام مطوّل بالمنبّهات المثيرة وذلك لتحوّل انتباههم نحو كل تنبيه طارئ. بمعنىٰ أنهم كانوا ينتقلون من حالة التنبّه أَو النوم إِلىٰ حالة بكاء لا يمكن التواصل معهم بها، وكأن البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يستطيعون بها السيطرة علىٰ الظروف المحيطة بهم. وهذا التبدّل السريع في حالاتهم لا يعطي

الوالدين أي فرصة للتواصل معهم سواء باللمس أو الصوت أو الصورة، مما يؤدي بدوره إلىٰ قلق الوالدين اللذين يصبح رد فعلهما زيادة الجهد في محاولة التهدئة. والنتيجة أن زيادة الحساسية وزيادة ردّ الفعل يستمرّان خلال مرحلة الرضاعة كلّها.

وحاولنا في بحثنا، معرفة الطُرق التي تكسر هذه الحلقة المفرغة المكوَّنة من فرط النشاط عند الرضيع ومن زيادة القلق عند الوالدين. وعندما تعاملنا مع هؤلاء الرضَّع بطريقة رقيقة جداً، أمكننا مساعدتهم علىٰ تنظيم ردودهم. وتعلّمنا أنّه علينا إنقاص المنبّهات كي نتمكّن من التواصل معهم. كما لو أطعمناهم أو داعبناهم في غرفة هادئة مظلمة. وقد كانوا يشيحون بنظراتهم ويرفضون قبول أي من محاولات شدّ الانتباه عندما يوجدون في جو مشحون مليء بالضجيج والمنبّهات الكثيرة، وإذا كانت هذه المحاولات لشدّ الانتباه أثناء إعطائهم الطعام كانوا يبصقونه. وكانوا رُضَّعاً في منتهىٰ الصعوبة وذلك لفترة ثلاثة إلىٰ اثني عشر أُسبوعاً، ولا يمكن التواصل معهم. يستمر بكاؤهم لفترات طويلة، ويبدو أنهم يستعملون البكاء كوسيلة للدفاع ضد كثرة المنبّهات.

عندما تنتهي فترة البكاء، يبقىٰ هؤلاء الرضَّع حسَّاسين بشدَّة ومشتّتي الفكر. وحتىٰ عمر خمسة أشهر، وربما تسعة أَشهر كانوا لا يزالون تحت رحمة كل منظر أو صوت. وأخذ النشاط يحل تدريجياً مكان البكاء كطريقة لتفريغ شحنات الغضب الداخلي التي تنتج عن التنبيهات الشديدة والكثيرة.

مساعدة الأَطفال مفرطي الحساسية ومفرطي النشاط

في كل فترة من هذه الفترات وفي أعمار تالية، يساعد فهم فرط الحساسية الكامن عند الطفل الوالدين وكل من يعتني بالطفل. وبأستعمال تنبيه خفيف واحد في كل مرَّة والتوقّف عند أول تجهّم، أَو عندما يتغير رد فعل الرضيع السريع أو حالته، يمكننا تدريجياً تهدئته والتواصل معه. يمكنك حمله ببطء ولطف وحضنه إلىٰ أن يسترخي أَخيراً، وهنا تستطيع النظر مباشرة لوجهه. وقد يتشنج ثانية، ولكنه سيسترخي أَخيراً، ويمكنك عند ذلك أَن تدندن له ببطء، ومرة ثانية قد يتشنج ثم يعود للاسترخاء، وأخيراً يمكنك هزّه والغناء له والنظر إليه. وعند هذه المرحلة يكون قد

«تعلّم» أَن يرتّب عدة منبّهات معاً في وقت واحد. وفي دراستنا، شرحنا هذه الطريقة المملّة للأهالي، وبسبب فرط اهتمامهم كانوا يبالغون في كل محاولة للتواصل مع هؤلاء الرضّع الحسّاسين. إنّ الإحساس بالفشل كان هو النتيجة عند الأهالي والرضّع معاً، وبعد أَن شرحنا أَهمية إِعطاء منبّه واحد في وقت واحد، تمكن بعضهم من تغيير طريقته.

يُفَضّل إِعطاء الوجبات وتغيير الحفاضات وحمل الرضيع وهزّه ووضعه في السرير في ظروف هادئة وآمنة، وليس فيها منبّهات متكرّرة. ويشكّل كل نشاط بطيء فرصة لهؤلاء الرضّع لتعلُّم كيفية تدبير أَمر جهازهم العصبي الناقص النمو وذلك عند التعامل معهم بحذر. وفيما يتعلّق بالأَهل، يكمن التحدي في قدرتهم علىٰ كبح اهتمامهم الطبيعي المبالغ به، وعدم شعورهم بالذنب تجاه «السبب» في كون طفلهم حسّاساً هكذا وبمرور الوقت يمكن لكثير من هؤلاء الرضّع المفرطي الحساسية تعلّم تدبير أمورهم تدبيراً أَفضل إِذا أمكن تأمين ظروف مناسبة لهم. والهدف النهائي وجود طفل مصمِّم علىٰ النجاح، علىٰ الرغم من صعوبته.

إِذا كان سبب فرط النشاط أَو فرط الحساسية عضوياً ـ أَي إِذا كان هناك إِصابة في الدماغ ـ فإِن المعالجة ينبغي أَن تستمر لعدة سنوات. وكما قلنا سابقاً فإِن فرط النشاط الحقيقي قد لا يُلاحظ أَحياناً إِلىٰ أَن يدخل الطفل المدرسة. والوالدان المتنبهان أَو طبيب الأَطفال يمكنهم رؤية العلامات والأعراض باكراً.

يكون الطفل الذكر غالباً تحت رحمة أَي منبّه طارئ. وفي العيادة، إِذا صفقت بينما كان طفل كهذا يلعب فإِنه ينتفض، وإِذا استمريت في التصفيق قد تنقص شدة انتفاضته ولكن الانتفاضة تبقى. ويتجاهل الطفل الطبيعي تصفيقي بعد المرة الثالثة أَو الرابعة، والطفل القلِق قد يحتاج إِلىٰ خمس أَو ست مرّات. أَمّا الطفل المفرط النشاط فإِنه سيرد مهما بلغ عدد التصفيقات، وقد ينتفض في المرات الخمس أَو الست الأولىٰ، وبعد ذلك يجد طرقاً لإِنقاص تأثير التصفيق عليه. وقد يبدأ بالغناء، أَو يدير ظهره، ويصبح منهمكاً بأَشياء أُخرىٰ وكأنه يحاول تجاهل هذه الأصوات المتكرّرة. عندما أتوقف، يصبح بالتأكيد أكثر ضجيجاً وحركة وكأنه يحاول تفريغ الضغط المُخْتَزَن عنده.

يتضمن فرط النشاط نوعاً من الطيش أو السهو، فقد يسقط الطفل بسهولة، أو يرتطم بالأثاث، ويبدو أنَّه لا يلاحظ عندما يؤذي نفسه أو عندما يفشل في عمل ما، فقد اعتاد علىٰ الفشل، ويدل علىٰ توقعه هذا الفشل محاولاته لتغطيته أو تحويل انتباه من يراقبه. فيحاول توجيه انتباهك نحو أمور أُخرىٰ، وقد يوجّهك نحو عمل آخر، وعندما يفشل، لا يستطيع تمالك نفسه، ويندفع في نوع من التقلقل وعدم الثبات العاطفي، يبكي، أو يضحك أو يركض في أرجاء الغرفة. وكل ذلك محاولات للتعامل مع اندفاعه القوي والشَرِس، فهو لا يستطيع السيطرة علىٰ نفسه.

يترافق فرط النشاط دائماً مع مشكلات في الانتباه، ولأن الطفل لا يستطيع تجاهل المنبّهات غير المهمّة يصبح مدىٰ تركيزه قصيراً، فهو يبدأ نشاطاً ثم يتوقف، ويصبح هائجاً أو قلِقاً متململاً. وإذا كانت مشكلات الانتباه هذه قوية وبدا أنَّها تتضمن خللاً في آلية الحجب في الدماغ يسمّىٰ عندئذ اضطراب قصور الانتباه كما ذُكِر في الفصل الثاني عشر، وبرغم أن فرط النشاط يصاحب عادة هذا الاضطراب إلاَّ أن بعض الأطفال المصابين باضطراب قصور الانتباه قد لا يكون لديهم فرط نشاط.

يمكن للمختصين الذين لديهم خبرة في هذه المشكلات أن يتعرَّفوا إلىٰ ما سبق. وإذا لاحظ الوالدان أن طفلهما مشتّت الانتباه وأنه يقع تحت رحمة المنبِّهات أو إذا كان غير مستقر عاطفياً ولا يستطيع تمالك نفسه، وإذا كان نشاطه المحموم نتيجة لوجود جهاز عصبي مرهق، فإني أقترح عليهما معالجته باكراً.

إنّ التقويم من قِبل مختصين متعدّدين هو أفضل ما يمكن عمله، ويتضمن تقويماً من قِبل طبيب أطفال، وأخصائي نفسي وسواهما من المختصين، وليس الهدف من التقويم وضع تشخيص فقط، ولكن ينبغي أن تحدّد قدرات الطفل فواحدة واحدة وكذلك نقاط ضعفه، ثم تُبنىٰ علىٰ ذلك خطة المعالجة.

قد تتضمَّن المعالجة استشارة عائلية للمساعَدة في تهيئة ظروف مناسبة للطفل، وكذلك تعليماً خاصاً، ومعالجة نفسية، وفي بعض الأحيان تُعطىٰ بعض الأدوية مثل الريتالين، وينبغي أن تُعطىٰ الأدوية وتُعاير دائماً من قِبل الطبيب إذا كان من الضروري إعطاؤها. وينبغي إشراك الطفل في اتخاذ القرار، وعلىٰ الوالدين أن يشرحا له أن سبب إعطاء الدواء مساعدته علىٰ تحقيق ما يسعىٰ هو جاهداً لتحقيقه، أي القدرة علىٰ

إيقاف نشاطه وإبداء الاهتمام، وإذا نجح الأَمر فسيكون له بعض الفضل في ذلك.

ينبغي على الوالدين، إضافة لتهيئة جو هادئ خال من المثيرات، أَن يكافئا الطفل علىٰ كل تقدّم يحرزه مهما كان بسيطاً مثل البقاء هادئاً لتناول وجبة خفيفة، أَو إتمام مهمة بسيطة، وعليهما جعل فخرهما به وإعجابهما واضحاً له عندما يتمكّن من السيطرة علىٰ اضطرابه وتشوّشه. إن معالجة طفل مفرط النشاط والحساسية أَمر يستغرق وقتاً وجهداً لذلك علىٰ الوالدين أَن يوفِّرا لنفسيهما وقتاً للراحة واستعادة القوىٰ. والوالدان اللذان يؤمنان بقدرات طفلهما، واللذان يتعاونان مع برنامج المعالجة بروح التفاؤل لا القلق سيتمكّنان من نقل ذلك إلىٰ الطفل، وبذلك يكون لهما دور كبير في تنمية قدرته في السيطرة علىٰ نفسه.

إنّ ملاحظة الطفل عدم قدرته في السيطرة علىٰ مشكلته هي أَكثر اختلاطات هذه المشكلة أَهمية وخطورة، فينمو وهو يتوقع الفشل في أَي جهد يبذله للتعلّم والتوافق، وقد يكون الشعور بالفشل وضعف الثقة بالنفس أخطر من مشكلة، لأنه سيُشفىٰ من فرط فعاليته عندما ينمو دماغه، ولكن إذا توقّع الفشل، فإنه يكون قد تبنّىٰ نظاماً يقوده إلىٰ ذلك الفشل دائماً.



اقترح على والديْ الطفل الذي يشكو من هذا الاضطراب وهو بعمر ثلاث أو أربع سنوات أن ينظما جدولاً حول (1) كيف يتصرّفان عندما يكون في قمّة تفريغ الشحنات، (2) كيف يتصرَّف هو في هذا الوقت، (3) وكيف يتصرَّف بعد ذلك. ويتبع ذلك بعض الأسئلة: هل يستطيع بعد ذلك أن يهدأ ويبدي بعض الاهتمام؟ إذا وفرا له شيئاً يتلهىٰ به أو نموذجاً من التصرُّف يمكنه الاعتماد عليه، هل يمكنهما بذلك مساعدته علىٰ قطع فرط نشاطه وتعلّم توقّع حدوثه؟ هل يمكن تذكيره بأنه يستطيع عندما يشعر بفرط التوتر أن يهدأ بالرجوع إلىٰ لعبته المفضَّلة أو إلىٰ مصّ إبهامه أو الاهتزاز في مقعده؟ إذا أصبح بإمكانه تجاوز الشعور بالحاجة لفرط النشاط ربما أمكنه تركيز انتباهه وتهدئة نفسه. وعندما يستطيع الوصول إلى هذا النوع من القدرة يستحق أن يُمتدح ويُكافأ بالإيضاح له كمْ عَمِلَ جاهِداً ليتغلَّب علىٰ هذا الاضطراب المُزعج جداً. وعندما يتوصَّل لهذا النظام بعمر خمس أو ستّ سنوات يصبح بإمكانه الذهاب إلىٰ المدرسة، مع ما يتطلَّبه ذلك من الانتباه والتركيز لفترات طويلة. ويشكِّل ذلك نصراً كبيراً يحتاج فيه لكثير من الصبر والتشجيع، وللإحساس بشعور النجاح تجاه نفسه.

27

المرض(*)

يمرض الأَطفال دائماً في المساء وبعد إغلاق العيادات الطبِّيَة. في لحظة يلعبون بنشاط وحيوية وفي اللحظة التالية يترنَّحون أَو يستلقون أرضاً، وعيونهم جامدة ويتضاعف معدل تنفّسهم ويبدو كأنهم يجاهدون ليتنفّسوا. ويئن الأَطفال الصغار بأَلم، أَو لا يبكون مطلقاً ولا يستطيعون إخبارك ما الأَمر. ويكون هذا الانهيار مفاجئاً جداً، فهم يقاومون كي لا يتوقّفوا أثناء لعبهم ولا ينهارون إلاَّ بعد أَن تصبح حالتهم بائسة، مما يشعر أهاليهم، حتىٰ المتمرّسين منهم، بأَلم وقلق شديدين.

ملاحظة حالات الإسعاف والتعامل معها

ماذا عليك أَن تفعل؟ إني أذكّر الوالدين دائماً أَن حالات الإسعاف التي لا يفيد فيها الانتظار والمراقبة لمعرفة درجة أهميتها وخطورتها، هي حالات قليلة جداً. وهناك ثلاثة استثناءات هي فقدان الوعي، وانحباس أَو انسداد التنفّس، والاختلاج، وفي مثل هذه الحالات أقترح علىٰ الأب اتخاذ الخطوات التالية:

(*) لا يشكّل هذا الفصل دليلاً لمعالجة الأطفال المرضىٰ، وإنما كُتِب لاستكمال مواضيع الكتاب، ويعطىٰ خطوات مبدئية لمعالجة قلق الوالدين والطفل المريض، وفي كل الحالات ينبغي مراجعة الطبيب.

إذا كان الطفل فاقداً للوعي، دون وجود رضّ أو جرح عليك أخذه إلىٰ أقرب مركز طبّي، أمّا إذا كان هناك رضّ للرأس أو العمود الفقري، أو احتمال وجود ذلك، فلا تحرّكه، واطلب الإسعاف الطبّي للمساعدة فوراً.

وإذا غصّ طفل صغير، اقلبه رأساً علىٰ عقب واضغط علىٰ ظهره حتى يخرج الشيء الذي يسدّ مجرىٰ التنفّس، ولا أشجّع علىٰ استعمال «حركة هيملش Heimlich maneuver» للأطفال لأنها يمكن أن تكون مؤذية.

وباستثناء حالات الاختلاج (انظر آخر هذا الفصل) تعتبر الإسعافات التي ينبغي القيام بها خارج نطاق هذا الكتاب، وعلىٰ الأهل جميعاً اتّخاذ الاحتياطات التالية مسبقاً:

1 - سجّل أرقام هواتف الطبيب، وغرف الإسعاف في المستشفىٰ، ومراكز التسمّم، بجوار كل جهاز هاتف في المنزل.

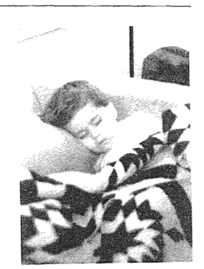
2 - ينبغي أن يكون كل من يعتني بالطفل علىٰ علم بهذه الأرقام.

3 - اشتر كتباً ترشد للتدابير في حالات الإسعاف مثل كتاب الإسعاف الأولي لجمعية الصليب الأحمر الأمريكية أو كتاب الموسوعة الجديدة لصحة الطفل واقرأ النصائح الخاصة بالتحضيرات الخاصّة بحالات الإسعاف. (انظر المنشورات في آخر هذا الكتاب).

يساعد اتخاذ التحضيرات السابقة الأهل علىٰ الهدوء أكثر وعلىٰ التصرّف بطريقة مجدية أكثر في حالات الإسعاف، فالقلق سيكون شديداً وهذا شيء طبيعي.

الحمّىٰ

ليست الحمّىٰ مرضاً وإنما هي دليل علىٰ أن الجسم يبذل جهداً لمكافحة التهاب ما. ويغلب أن يُصاب الأطفال بعمر الثلاث سنوات وأقل بارتفاع الحرارة لأن آلية التنظيم الحراري عندهم ما زالت ناقصة النمو. وتشكّل الحمّىٰ رد فعل صحياً من قِبل الجهاز المناعي تجاه الإنتان، سواء بالحمات الراشحة أو الجراثيم. وحوالي 95 بالمئة من حالات الحمّىٰ لا تستدعي المعالجة بالمضادات الحيوية أو أي دواء آخر، وأفضل



شيء يمكنك القيام به هو ترك الطفل ليأخذ فرصته في بناء جهازه المناعي وذلك بمحاربة الأمراض وحده. وعندما يُحضر لي طفل بمجرد ارتفاع حرارته لا يمكنني دائماً تحديد موضع الالتهاب، كما أني لا أستطيع تقدير قدرته على مكافحة هذا المرض بنفسه أو أنَّه سيحتاج للمساعدة في ذلك. وما لم يكن الطفل مريضاً جداً فإني أفضِّل رؤيته بعد أن يحاول خوض معركته بنفسه على الأقل مدة أربع وعشرين ساعة. وبعد ذلك يمكنني وضع تشخيص أكثر دقَّة كما يمكنني تقدير الحاجة لإعطاء أي دواء.

يعتبر أخذ حرارة الطفل باستعمال ميزان الحرارة الفموي خطراً جداً إلاَّ إذا تجاوز الطفل الخامسة أو السادسة من العمر وكان متعاوناً جداً، وشرائح الجلد البلاستيكية موجودة في الأسواق ولكنها ليست دقيقة دائماً، وإذا استطعت يمكنك إمساك الطفل قبالتك وذراعاه مضمومتان بشدَّة إلى صدره ووضع ميزان الحرارة في الحفرة الإبطية لمدة دقيقتين أو ثلاث وقد يكون ذلك صعباً حين يتلوَّى الطفل. وإذا أردت أخذ الحرارة عن طريق الشرج ضع الطفل مستلقياً على بطنه فوق حضنك، أدخل رأس ميزان الحرارة في شرجه بعد أن تدهنه بقليل من المرهم وذلك لمسافة إنش واحد (2,54 سم) داخل الشرج وأمسك الميزان جيداً مستعملاً إبهامك وإصبع السبابة على أن يوضع ما تبقَّى من يدك على إليته بحيث تثبت أصابعك ويدك الميزان في شرجه أثناء تلويه وتحرّكه في حضنك، وبهذه الطريقة لن يخرج ميزان الحرارة من الشرج، ولن ينكسر أو يؤذي الطفل.

إنَّ أخذ حرارة طفل صغير ليس أمراً سهلاً، كما أنَّه ليس ضرورياً دائماً. ولتقدير خطر الحرارة لا يمكننا الاعتماد على مقدار ارتفاعها فقط، أي أن ذلك ليس أهم وأخطر عامل. إن طفلاً ذا درجة حرارة عالية ولكنه يبدو نشطاً متيقظاً لا يسبِّب قلقاً مثل حالة طفل آخر ذي درجة حرارة منخفضة ولكنه مسترخ وغير متجاوب، بكلمات أخرى، تشكِّل الطريقة التي يستجيب فيها الطفل أكثر الأعراض أهمية.

ويتغيَّر معظم الأَطفال تغيُّراً محزناً عندما ترتفع الحرارة فجأة، ويرتجفون بسبب محاولة أجهزتهم رفع درجة الحرارة، ويبدون غالباً وكأنهم خاملون وغير متفاعلين، وعندما يبدو طفلك هكذا ابحث عن ثلاثة أمور:

1 - هل هناك عنق متصلِّب؟ هل يمكنك ثني الرقبة تجاه صدر الطفل؟ فالطفل الذي يعاني من التهاب السحايا لا يمكن ثني رقبته إِلىٰ الأَمام، بينما نجد أَن الطفل الذي يعاني من أَلم في الرقبة نتيجة لحالة من الأنفلونزا، لن يحب ثني الرقبة إِلىٰ الأَمام، ولكنه يستطيع فعل ذلك. ووجود صلابة في العنق يستدعي الاهتمام.

2 - هل هناك إِعاقة للطريق الهوائي التنفّسي؟ كل الأَطفال الذين يعانون من الحمَّىٰ يتنفَّسون تنفُّساً أَسرع من العادي، ولكن عند وجود وزيز أَو فرقعة مع كل شهيق فإِن الأَمر قد يستدعي مساعدة طبِّيَّة.

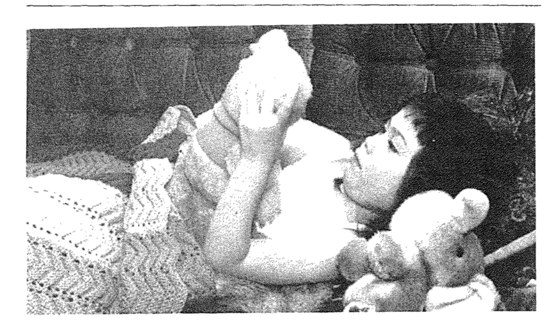
3 - هل يشد أذنيه وكأنه يعاني من أَلم فيهما؟ التهاب الأذن المصاحِب لارتفاع الحرارة يستدعي المعالجة، لهذا ينبغي أَن يُفحص الطفل سريعاً.

إِذا كان لدىٰ طفلك أَي من الأعراض السابقة مع ارتفاع الحرارة، فاستدع فوراً طبيبك أَو الممرضة الممارِسة. ويمكنك محاولة تقديم بعض المساعدة في المنزل أولاً، ويمكنك الانتظار مدة أَربع وعشرين ساعة لترىٰ إِذا كان سيتحسَّن تلقائياً أم لا.

إنّ أول خطوة تقوم بها تجاه الطفل المريض هي أَن تحمله وتلاطفه وتؤكّد له أنك ستعمل علىٰ مساعدته كي يصبح أَفضل. ويشكِّل المرض فرصة للوالدين والطفل كي يتواصلوا مع بعضهم، ويتذكّر الأَطفال طوال حياتهم الطريقة التي اعتمدها أهاليهم في الاعتناء بهم عندما كانوا مرضىٰ. وعلىٰ الوالدين اللذين يعملان نهاراً إِيجاد طريقة للبقاء بجوار الطفل في حال مرضه.

التجفاف

أخشى ما نخشاه مع ارتفاع الحرارة هو حصول التجفاف. أعطِ الطفل مقادير من السوائل الخفيفة مباشرة وبأسرع ما يمكن. فالتجفاف واحد من الأَسباب الرئيسية



التي تجعل الطفل الذي يعاني من الحمَّىٰ يبدو مريضاً جداً، وينبغي معالجته بآستمرار كي نساعده علىٰ مقاومة الإنتان الذي سبَّب الحمَّىٰ. وفي حالة الرضَّع قد يهدِّد التجفاف حياة الرضيع. أعطِه قليلاً من السوائل الرائقة برشفات قليلة في كل مرة لأن ارتفاع الحرارة يترافق غالباً مع اضطراب في المعدة، وتصبح معالجة التجفاف أكثر أهمية إذا كان الطفل يشعر بالغثيان أو يتقيّأ، وفي هذه الحالة ينبغي إعطاؤه ملعقة شاي من السوائل المحلاة مع قليل من الملح مثل محلول (الزنجبيل) أو الشاي الخفيف المحلّىٰ، أو محلول مكوَّن من پاينت (0,56 ل) من الماء مع ملعقة طعام من السكر ونصف ملعقة شاي من الملح. تعطىٰ هذه السوائل بمقدار ملعقة كل خمس دقائق وقد تُعطىٰ شرباً وذلك في الساعة الأولىٰ، ثم ملعقة طعام كل خمس دقائق في الساعة الثانية، ثم أونصة (28,3 غ) كل بضع دقائق وذلك في الساعة الثالثة والرابعة، وبذلك يمكن معالجة التجفاف واضطراب المعدة، والهدف هو إعطاء ربع غالون (حوالي الليتر = 2 پاينت) من السوائل عند معالجة التجفاف المصاحِب للحرارة.

إذا استمرت حالة الطفل سيئة، يمكن إعطاء بديل للأسپرين (قد يؤدي الأسپرين في بعض الحالات الخاصَّة والنادرة إلىٰ حالة مرضية تسمّىٰ تناذر راي Reye) تبعاً للتعليمات الموجودة علىٰ العلبة أو حسب وصفة الطبيب، وإذا استمرت حالة الطفل سيئة بعد أربع وعشرين ساعة، بصرف النظر عن درجة حرارته، يكون الوقت قد حان

لمراجعة الطبيب. إذا استطعت خفض الحرارة ببدائل الأسپرين أو بالكمادات المائية الفاترة سيشعر الطفل بالتحسّن ويتصرّف تصرُّفاً أفضل، وإلاّ فكأنه يخبرك بحاجته لاهتمام طبيب به.

الاختلاج

يمكن للحرارة المرتفعة (فوق 103 فهرنهايت) عند الطفل الصغير أن تسبّب اختلاجاً، وتحدث الاختلاجات عند الأطفال تحت الثلاث سنوات أو عند من هم أكبر قليلاً إذا كانوا لا يتحمَّلون الحرارة. والاختلاجات عادة مُرعبة، إذْ يتصلَّب الطفل وينثني، ويبدو وكأنه قد قطع النَّفَس. وبعد أن يعود النَّفَس ثانية تهتز أطرافه بتشنّج في حركات اهتزازية متكرِّرة، ويفقد الطفل الوعي أثناء ذلك. تأكَّد من وضع الطفل مستلقياً على جانبه أو بوضعية يكون رأسه منخفضاً، حتى تحافظ على مجرى الهواء مفتوحاً، وبعكس ما يُعتقد فالطفل لا يبلع لسانه.

وفي حالة الاختلاج الحراري، وخلافاً لحالات الإسعاف الأُخرى التي ذُكرت حتى الآن، هناك أشياء ينبغي على الوالدين القيام بها، وهي خفض حرارة الطفل بسرعة بوضعه بلطف في مغطس ماء فاتر، وإذا توقّف الاختلاج وهو في المغطس يمكنك الانتظار والتكلّم مع الطبيب، أمَّا إذا لم يتحسَّن الطفل فينبغي الاتصال بالإسعاف والتحدّث مع الطبيب بالهاتف ليرتب أمر المعالجة في المستشفى، وعلى الغالب يتوقف الاختلاج قبل الوصول إلى المستشفى. وإذا كان هذا أول اختلاج يصيب الطفل، فمن المهمّ جداً فحصه والتأكّد من سلامته.

أحياناً يسبِّب الإسراع في الذهاب إلى المستشفى وقبل خفض الحرارة إطالة مدة الاختلاج وبمجرد صحو الطفل يُعطى سوائل رائقة وبدائل للأسپرين مع التأكّد من التعليمات الموجودة على العلبة.

إذا اشتكى الطفل من الحمَّى وكان قد أُصيب باختلاج سابق، فأقترح البدء بإعطائه بدائل الأسپرين كل أربع ساعات، وكلما مرض مثل هذا الطفل، يمكن إعطاؤه البدائل وذلك لمنع الارتفاع المفاجئ للحرارة الذي قد يسبِّب الاختلاج، وفي كل الأحوال ينبغي مناقشة الأمر مع الطبيب للتعرّف على الطُرق التي يمكن التعامل بها

مع الاختلاج، ومحاولة منعه. يعطي كثير من الأطباء الفينوباربيتال Phenobarbital بمقادير منتظمة للأطفال الذين يحتمل إصابتهم بالاختلاج. وبالمقابل فإن الطفل الذي أُصيب بارتفاع حراري دون حصول اختلاج لن يصاب على الغالب باختلاج عندما ترتفع حرارته في المرة القادمة.

رفض الشرب

لقد واجهت هذه المشكلة، عندما كانت ابنتي بعمر السنتين وكنت أعلم أنَّها أُصيبت بالتجفاف لأنها لم تبول لمدة ثماني عشرة ساعة. لقد جفّت شفاهها، وغارت عيناها، ولو لم تشرب، لواجهنا مشكلة إدخالها المستشفىٰ لإعادة إماهتها.

كنت أقول للآباء والأُمهات أنهم إذا صمَّموا علىٰ إعطاء السوائل، سيدرك الطفل ذلك ويتعاون معهم، وفي ذلك الحين لم يكن لدي ابن بعمر السنتين. وكنت أعرف أني إذا لم أستطع جعل ابنتي تشرب السوائل في المنزل، فإن أحدهم في المستشفىٰ سيقوم بالمهمة. لذلك حذرتها بأنها إذا لم تشرب سائل الزنجبيل الدافئ فإني سأمسك بأنفها كي تفتح فمها ومن ثم سأسكب السوائل في حلقها وقد رفضت ثانية، فاستعملت خافضاً للسان لوضع السوائل في فمها بينما وضعتها في حضني، وقد تقيأت هذه السوائل وهي تنظر مباشرة في عيني متحدِّية، عند ذلك أمسكت بأنفها وسكبت السوائل ثانية في فمها (لا تقلق من غصّ الطفل بالسوائل إذا كان واعياً) وعادت إلىٰ بصق هذه السوائل ثانية، ولكني أفهمتها أني سأعود إلىٰ صبّ هذه السوائل في فمها. أخيراً بدأت بشرب السوائل وعادت إماهتها لحدودها الطبيعيَّة، وأصبحت نشيطة صحيحة. ويبدو أنّها لم تحمل ضغينة ضدي لقيامي بهذا العمل الفظّ تجاهها، مع أني شعرت بتأنيب الضمير علىٰ هذا التصرّف لفترة طويلة من الزمن رغم أنَّه كان السبب في عدم دخولها المستشفىٰ.

الإصابة بالبرد

تستمر الإصابة بالبرد لمدة أُسبوع علىٰ الغالب عند الأطفال الأكبر سناً، ولمدة أُسبوعين عند الأطفال بعمر السنتين وما دون وعند الرضَّع، وتُعتبر هذه الأوقات صعبة

للأُسر، وبخاصة عندما يكون الأَطفال الصغار قد باشروا الدوام في دور الرعاية النهارية أَو دور الحضانة وأَصبحت إِصابتهم بالأَمراض أَكثر تحقُّقاً. ولكي تجعل الطفل أَكثر راحة أَثناء مرضه، شجّعه علىٰ تناول كثير من السوائل، واستعمل بدائل الأسپرين كل أَربع ساعات واستعمل البخار لمساعدته علىٰ التنفّس. وأفضِّل التوقف عن إِعطاء الطعام لكثير من الأَطفال وذلك لتشجيع أخذ السوائل. إِن استعمال المباخر يجعل الطفل مرتاحاً أَكثر وذلك لأنه يسبِّب تميّع المفرزات بحيث يسهل إِخراجها، ولا أحب استعمال سحب المفرزات من الأنف إلاّ إِذا كان ذلك ضرورياً تماماً، لأن جهاز مصّ المفرزات الأنفية يدخل في الأنف ويسبِّب تخرّشاً في مخاطية الأنف، ويؤذي بقدر ما يريح.

إِنّ وضع الطفل مستنداً في سريره بحيث يصبح رأسه أعلىٰ بقليل من قدميه يساعده في تخفيف احتقان الأنف. استعمل محاليل ملحية مخفَّفة كقطرات أنفية (نصف ملعقة شاي من الملح لكل ثماني أونصات من الماء المغلي «تقريباً 200 مل») أَو استعمل بخاخاً أنفياً مخفَّفاً بمقدار النصف بالماء قبل الوجبات وذلك كي يستطيع الطفل الأكل والشرب رغم كون أنفه مليئاً بالمفرزات، ولكن، كما قلنا، عندما يُصاب الطفل بالبرد، يصبح الأكل أَقل أَهمية، وتصبح السوائل هي ما يحتاجه أَكثر.

قد يكون من الضروري إِعادة التنقيط في أنف الطفل كل أَربع ساعات ليلاً وذلك لمساعدته علىٰ التنفّس، وإِذا لم يتحسَّن الطفل خلال يومين أَو ثلاثة مع استعمال الأدوية المنزلية الملطّفة السَّابقة، ينبغي استشارة الطبيب. هذه الرشوحات لها فائدة واحدة وهي المساعدة علىٰ زيادة المناعة عند الطفل، ولكن تبدو هذه الفائدة ضئيلة إِذا كان الطفل سيُصاب بالاختلاطات مع كل نزلة برد، وكثير من الأَطفال يكونون عرضة لذلك.

الصرير

يشكِّل الصرير بخاصته مرضاً مرعباً للأهل والأَطفال، وينتج عن تورّم وانسداد في المجرىٰ الهوائي ويأتي غالباً كاختلاط للإِصابة بالبرد. والطفل لا يستطيع إِدخال الهواء إِلىٰ رئته دون سعال خشن أجش، وقد شُبِّه بنباح الفقمة. وعندما يحاول الطفل

التكلّم يكون صوته مبحوحاً أجشاً. وعدم القدرة علىٰ إدخال الهواء إلىٰ الرئة علىٰ نحو كافٍ يخيف الطفل، وبينما يكافح ويجاهد يزداد تشنّج الطريق الهوائي مما يجعل التنفّس أكثر صعوبة.

تزداد المشكلة سوءاً عندما يخاف الوالدان أيضاً، والخطوات التالية تساعد معظم الأطفال:

1 ـ ضع كرسياً في الحمام، وليكن هزّازاً إذا أمكن.

2 ـ افتح الدش إلىٰ آخره بالماء السخن وذلك لتملأ جو الحمام بالبخار بسرعة.

3 ـ اجلس بجوار الدش وابنك في حضنك تهزّ الكرسي وتغني له كي تجعله يهدأ.

4 ـ أعط الطفل مصاصة سكرية ليمصها، فهذا سيطرّي حلقه ويساعد علىٰ تهدئته.

بعد ساعة من الوقت ينبغي أن يتحسّن الصرير، وإلاَّ، فإن الأمر يحتاج إلىٰ المساعدة، فاستدع طبيبك فوراً.

إذا كان عليك أخذ الطفل إلىٰ المستشفىٰ وهو يعاني من الصرير، حاول جعله هادئاً ما أمكن، فكونه سيتعرّض للتعامل مع أشخاص غرباء في مكان غريب يؤدي إلىٰ زيادة توتره، لذلك ابقَ بجواره، وإذا وُضع تحت خيمة الأُوكسجين، ادخل معه.

وإذا تحسَّن الوضع في المنزل، شكِّل «خيمة صرير» حول سرير الطفل أو مكان نومه، ثبّت ملاءة فوق أعلىٰ السرير وجانبيه أو علىٰ أعمدة السرير، تاركاً جانبين مفتوحين ليسمحا للهواء بالدوران، ادفع بالبخار من المبخرة تحت الملاءة وأجلس الطفل عالياً علىٰ مخدة واجلس بجواره لتهدئته، فالبكاء قد يؤدي إلىٰ عودة التشنّج ثانية إلىٰ الطريق الهوائي. اجلس بقربه طوال الليل مع هذا البخار، وسيصبح أحسن حالاً في الصباح، وقد تسوء حالته ثانية كل ليلة ولكنه لن يكون أكثر مرضاً أو خوفاً في المرّات التالية منه في المرة الأولىٰ. إن معظم حالات الصرير (95 بالمئة) يمكن معالجتها في المنزل دون استعمال أدوية، ولكن إذا ساءت حالة الطفل وأُصيب بارتفاع الحرارة عندها ينبغي رؤية الطبيب.

الإِسهال

التجفاف هو الخطر الأول في حال إِصابة الطفل بالإِسهال، والتغوّط أَربع مرات في اليوم مع براز طري لا يؤدي إِلىٰ حدوث التجفاف غالباً، أَمَّا إِذا كان هذا البراز طرياً ست مرات في اليوم أو أَكثر، أَو إِذا توقف البول، فهذا يعني وجود التجفاف.

ادفع الطفل لشرب السوائل الرائقة (كما وُصف سابقاً) ولا تعطه حليباً أَو طعاماً صلباً فجهاز هضمه بحاجة للراحة، لذلك قدِّم له السوائل فقط لأنها سهلة الامتصاص، وأَفضلها السوائل الرائقة (المرق، الشاي المحلَّىٰ، محلول الزنجبيل البسيط، أَو محاليل عصير مخفَّفة كعصير التفاح).

وقد يحتاج الطفل الذي سيطر حديثاً علىٰ مصرَّاته إِلىٰ العودة إِلىٰ الحفاض، فلا بأس في ذلك ولا تجعل من الأَمر مشكلة.

ويعتبر وجود المخاط والدم في البراز إِشارة خطرة، فإِذا لاحظت أحدهما أَو إِذا استمر الإِسهال قوياً لمدة أَكثر من 24 ساعة، عليك استدعاء الطبيب.

آلام الأُذن

يتذكَّر معظمنا البؤس الذي رافق آلام الأُذن في طفولته، وهذه الآلام شائعة جداً. ولا يستطيع الأَطفال الصغار إِخبارك عن ألمهم ولكنهم يعبِّرون عن ذلك بوضع أَصابعهم في آذانهم والبكاء، وأَكثر الأَسباب شيوعاً لألم الأُذن دون وجود حرارة مرتفعة هو ما يسمىٰ بأُذن السباحين، وينتج عن وجود الصملاخ في قناة الأُذن والذي يحبس الماء خلفه، وإِذا لم يترافق أَلم الأُذن مع حرارة مرتفعة فإِني أُعالجه كأُذن السباحين وذلك كما يلي: ضع خمس نقاط من پروكسيد الهدروجين في كل أُذن بواسطة قطارة عينية أربع أَو خمس مرات في اليوم وذلك لإِخراج الصملاخ والماء، وإِذا لم ينجح ذلك ولكنه ساعد قليلاً، يمكنك أن تحقِّق النجاح بواسطة استعمال كحول دافئ قليلاً كنقاط. وهناك قطرات أُذن من المضادات الحيوية متوفرة في الأسواق يمكن استعمالها في الحالات الشديدة، ولكن ينبغي استعمالها بوصفة طبيب فقط. لا تدخل أَي شيء في الأُذن، واستدع الطبيب إِذا استمر الأَلم.

السبب الثاني الأكثر احتمالاً لألم الأُذن هو عند انسدادها من الداخل من جهة الحلق، وهذا النوع من ألم الأُذن يصاحب عادة الإصابة بالبرد أو احتقان الأنف. فالأنسجة في الحلق تحتقن مسبّبة انسداد فوهة مجرىٰ الأذن الداخلية والتي تقع مباشرة داخل الأُذن، وإذا استطعت تخفيف انتفاخ هذه الأنسجة، فإن الضغط في الأُذن يخف وينقص. وهناك شيئان يمكن أن يساعدا: (1) إعطاء مضاد للهيستامين أو مضاد للاحتقان قد يساعد في تخفيف احتقان أنسجة الحلق. (2) استعمال نقوط أنفي مخفَّف يؤثّر مباشرة في فوهة قناة الأُذن الداخلية مما قد يؤدي إلىٰ فتح هذه الفوهة. ولتحقيق ذلك، ضع الطفل مستلقياً علىٰ ظهره، ضع النقوط الأنفي (نصفه ماء ونصفه مضاد احتقان) في كل فوهة أنفية ثم حرّك رأس الطفل بسرعة باتجاه الأُذن المسدودة، أبقِ الطفل هكذا عدة دقائق كي تعطي النقوط فرصة ليؤثّر، وكرّر ذلك كل ثلاث أو أربع ساعات.

وإذا استمر ألم الأُذن لفترة أطول من اثنتي عشرة ساعة، فقد يكون طفلك يشكو من أُذن ملتهبة (التهاب أُذن وسطىٰ) وينبغي أن يعالج من قبل طبيب.

وإذا تكرَّر التهاب الأُذن مراراً، ينبغي استشارة أخصائي بأمراض الأُذن والأنف والحنجرة. وقد تتضمن المعالجة الطبية إعطاء المضادات الحيوية، وقد يستدعي الأمر في الحالات الشديدة استئصال زوائد غددية قد تكون السبب في انسداد فوهة الأُذن، ويمكن وضع فتحات في غشاء الطبلة، وهي طريقة للمعالجة تساعد كثيراً في حالات التهاب الأُذن المزمن.

الرعاف

النزف من الأَنف مرعب أيضاً ويظهر علىٰ نحو أشد سوءاً من الحقيقة وعليك أولاً الضغط علىٰ الأنف وذلك لضغط الأوعية الدموية داخله، ضع ثلجاً حول جسر الأَنف وفي قاعدة الرقبة، ودع الطفل يستلقي علىٰ ظهره، واطوِ قطعة من ورق التواليت علىٰ شكل مربع بقياس نصف إنش (الإنش = 2,54 سم) وادفعها بقوة أسفل الشفة العليا بحيث تضغط علىٰ الحاجز الأنفي، وعندما يتوقف النزف اطلب من الطفل ألاّ ينفخ من أنفه بشدة مباشرة بعد ذلك وإلاّ عاد النزف مجدداً. إذا استمر النزف أكثر من ساعة ربما احتاج الطفل دكاً للأنف يُجرىٰ من قِبَل خبير.

لمنع تكرار النزف من الأَنف، يوضع مرهم پترولي صباحاً ومساء داخل الأَنف، وعلىٰ طول الحاجز أَو الحجاب بين الفوهتين، ويفيد ذلك عندما يكون الهواء الداخل أَو الخارج من الأَنف، ساخناً وجافاً، أَو عندما يعاني الطفل من إِصابة بالبرد أَو من التحسّس، وإِذا استمر تكرار النزف في كل الأَحوال، عليك استشارة طبيبك.

متىٰ ينبغي رؤية الطبيب

أَصبح لدىٰ الأَهل في هذه الأَيام معرفة جيدة بالرعاية الطبِّية، وأَصبحوا يدركون ضرورة عدم المبالغة في معالجة المرض وكذلك التأثيرات الجانبية للأدوية، والمشكلات الناتجة عن الفحوص غير الضرورية، واحتمال طلب فحوص غير ضرورية، مضافاً إلى ذلك ٱزدياد حالات دعاوىٰ سوء الممارسة. كل ذلك أَدَّىٰ إِلىٰ مناخ غير مريح جعل الأطباء يعملون في جو متوتر.

عندما تحاولين اتخاذ قرار بأخذ الطفل إِلىٰ الطبيب أَو المستشفىٰ، ستخطر هذه المشكلات السابقة ببالك بالتأكيد، واستعمالك الحكمة في تقرير تقديم المعالجات المطلقة في المنزل عوضاً عن الإِسراع في الذهاب إِلىٰ الطبيب أَو المستشفىٰ قد يحمي الطفل من التعرُّض لمزيد من القلق والاضطراب بالإِضافة لما يوفّره له من شعور زائد بالأَمان كونك، أنت، أُمّه وتعرفين ما عليك فعله.

في أَي حالة إِسعاف، أَو عند وجود تغيّر في صحة الطفل لا تُعرف أَسبابه، يصبح التفكير بالمشكلات السَّابقة غير وارد، وينبغي الإِسراع لرؤية الطبيب ما أمكن. وفي حالات أَمراض الأَطفال الأَكثر شيوعاً، هناك أيضاً أَسباب تدعو للجوء إِلىٰ العناية الطبِّية، والتي تتضمن معالجة أَي إِنتان مستمر، وقطع أَي اختلاط بعد أَن يكون الطفل قد كافح المرض لمدة كافية، ومنع الانتكاس، وجعل الطفل أَكثر راحة بعد أَن قمتِ بتجربة كل ما تعرفينه.

ويستطيع الطبيب أَو الممرضة الممارِسة تقدير مدىٰ حاجة الطفل للمعالجة أَو لإِجراء بعض الفحوصات الإِضافية، ويستطيع كلاهما تحمّل المسؤولية. وأخيراً فإِن

وجود سلطة الطبيب تريحك وتريح الطفل من الشعور بالمسؤولية تجاه معالجة المرض. يشعر الطفل الصغير بأن المرض قد حصل نتيجة خطأ منه وأنه كان سيئاً ويستحق الإصابة بهذا المرض، ويكون هذا الشعور أحياناً صعباً على الوالدين عند أخذ الانضباط بعين الاعتبار، وقد يشعران بالذنب عندما يسقط الطفل مريضاً. ومن خلال شرح هادئ يمكن للطبيب تخفيف هذا الشعور بالذنب وإعطاء بعض الراحة للأسرة، إضافة للمعالجة.

28

الأَصدقاء الخياليّون

كل الأَطفال بعمر ثلاث أو أربع سنوات يكون لهم أَصدقاء خياليون، ويسرّني دائماً معرفة أن الأَطفال أَصبح عندهم مثل هؤلاء الأَصدقاء لأن ذلك يعتبر علامة علىٰ تطوّر الخيال عندهم كما ذكرت سابقاً، والحاجة للخصوصية التي يمثّلها هؤلاء الأَصدقاء تذكّرنا بعدم رغبة الأَطفال في التدخّل بشؤونهم.

أَهمية الأَصدقاء الخياليين

هذه الجولة الخيالية شاعرية جداً حيث لا يمكن مشاركتها مع الوالدين. ولغة الطفل الخاصة وأَصدقاؤه الخاصّون لهم مكانة عالية عنده وينبغي أَن يُحترم ذلك من قِبل البالغين المحيطين به، ولسوء الحظ فإِن الأَخوة الكبار يرون في هذه الكائنات الخيالية شيئاً مثيراً ويجعلون منها مجالاً للسخرية مما يؤدي إلى تحطيم جو حرية الاكتشاف الخيالي الذي تقدّمه هذه الخيالات. بينما نجد أَن الطفل الثاني أَو الثالث نادراً ما يُترك وحده، ويُدفع علىٰ الغالب ليعيش جواً حقيقياً من قِبل إِخوته الكبار.

يكره الوالدان أيضاً هؤلاء الأَصدقاء الخياليين، وأَشعر وكأَنهما يحسبان أَنّهما قد تُركا خارج نطاق اهتمام الطفل ويشعرون لذلك بالغيرة، ويشكّل إِهمال الطفل واحداً



من أصعب مهام الحضانة. وكلما ٱزداد الطفل حماية للغته الخاصة وأَصدقائه الخياليين شعر الوالدان بإِهماله لهما وٱزداد شعورهما بالغيرة. كما أن الإبداعات الخيالية للطفل ذي الأَربع سنوات تكون جديدة علىٰ أهل الطفل الأول لدرجة مرعبة، ويتساءلون غالباً ما إِذا كان الطفل «يعرف» حقيقة الفارق بين الواقع والخيالات التي يؤلفها، ويتساءلون هل سيضيع في خيالاته؟ وهل سيستخدم صديقاً «سيئاً» ليسهل له طريق الخروج من الصعاب؟ هل سيفضل الاستمرار في عيش هذه الخيالات ويبتعد عن رفاقه الحقيقيين؟ كل هذه الأسئلة شائعة عند أهل الأَطفال في هذا العمر.

ينبغي الترحيب بوجود هؤلاء الأَصدقاء الخياليين كما ٱقترحت في الفصل 13. من وجهة نظر معرفية، تشكِّل التخيُّلات علامة هامّة جداً علىٰ وجود تفكير مركّب في هذا العمر. فالطفل يحاول الابتعاد عن الأفكار المتصلِّبة التي تسيطر علىٰ عالمه معظم الوقت، وعندما تظهر التخيّلات في السنة الثالثة من العمر تكون قدرته علىٰ التفريق بين الحقيقة وبين رغباته غير متطورة تطوُّراً جيداً. والقدرة علىٰ تخيّل عالم كامل خيالي وتأليف أَشخاص خياليين وتصوّر لعبة محبوبة وقد دبّت فيها الحياة، كل ذلك يُعتبر علامة علىٰ التطوّر السريع في قدرة الطفل علىٰ اختبار حدود عالمه، ويصبح ذلك طريقة للتخلّص من الأشياء الشيطانية التي تحاصره مثل الكره، والغيرة، والكذب، والأنانية، والقذارة. فكل هذه الأشياء يمكنه نسبتها إِلىٰ شخص آخر ـ صديقه الخيالي ـ أو أَنَّه يصرّ علىٰ كونه هو الصديق الخيالي وذلك في محاولة منه

للتخلّص من أفعاله السيئة، ويمكن اعتبار ذلك كمحاولة أولىٰ من الطفل للوصول إلىٰ ما يتوقعه منه الناس، وكذلك في بحثه عن الصح والغلط، وهذا البحث لا يزال في مراحله الأولىٰ فهو غضّ ضعيف ويريد الطفل أن يكمله بصورة مستقلة.

ينبغي أن يكون الطفل قادراً علىٰ الاندماج في هذه الاكتشافات بمفرده دون وجود والديه، ويقلّل تدخلهما من قدرته علىٰ التعرّف وحده علىٰ العالَم المحيط به.

ومن وجهة النظر العاطفية، يؤدي الأَصدقاء الخياليون دوراً مهماً جداً، فهم يعطون الطفل طريقة آمنة للتوصّل إلى معرفة ما يريد أن يكونه، فهو يستطيع السيطرة علىٰ هؤلاء الأَصدقاء، ويستطيع ضبطهم، ويستطيع أن يكون جيداً أو سيئاً بسببهم ومن خلالهم، ويستطيع التعامل مع كل من والديه في الشخصية الآمنة لهؤلاء الأَصدقاء الخياليين، ويمكنه تجربة كونه ذكراً أو أنثىٰ، وكذلك تجربة كل جوانب شخصيته. وهذه إحدىٰ الطرق التي يمكن لطفل بعمر أربع أو خمس سنوات أن يجد فيها نفسه تدريجياً.

إنّ الخوف من انسحاب الطفل وبقائه وحيداً أمر مبرر ومحتمل، وينبغي في هذا العمر أن يتعلّم الطفل التعامل والتعايش مع أقران له في مثل عمره، ولكنه يظل في حاجة لقضاء بعض الوقت مع نفسه. وقد أقلق إذا لم يستطع الطفل ترك الأَصدقاء الخياليين لأجل الأقران الحقيقيين، فانسحاب الطفل من ممارسة نشاط فعَّال في المدرسة أو في اللعب قد يعني أن هذه الخيالات هي أعراض لانعزال شديد أو لكون الطفل وحيداً. وعلىٰ العكس إذا استطاع الطفل ترك عالمه الخاص الخيالي ليلعب مع الأَطفال الآخرين فذلك أمر يدل علىٰ عدم وجود ضرورة للقلق.

ما هو تأثير التلفزيون علىٰ هذه العمليّة المهمة؟ إنَّه يعرقل الطفل دون شك في الوقت الذي ينبغي أن يكون فيه مستغرقاً في اكتشاف تخيلاته الخاصة، وإذا سُمح له بمراقبة تلفزيون لوقت طويل في اليوم، فلن يتبقىٰ له الوقت الضروري أو الطاقة لاكتشاف العالَم بمفرده، ويُدفع بالطفل لنوع من التوتر السلبي.

وقد أوضح برونو بيتيلهيم Bruno Bettelheim أن رواية القصص للطفل، وبخاصة قصص ما قبل النوم تقوي عنده قدرة التعرّف علىٰ العدوانية وعلىٰ البحث عن

الذات الذي يحتاجه في هذا العمر. ويؤدي التلفزيون، باستثناء رؤيته لفترات قصيرة، إلىٰ تأثير عكسي، كما يؤدي لتكوين عالم صناعي من العنف ومن الأُمور الجيدة والسيئة التي لا يمكن الوصول لها، فيخدِّر بذلك مغامرات الطفلَ الخيالية الخاصة.

الاستجابة للأَصدقاء الخياليين

وماذا عن الطفل الذي يستخدم أَصدقاءه الخياليين كي يبتعد عن حالة سيئة؟ هذه حالة شائعة جداً عند الأَطفال في هذا العمر. ويتساءل الوالدان ما إِذا كان الطفل يستطيع التمييز بين الرغبة وبين الحقيقة أَو الواقع، لأن الكذب في هذا العمر يعبِّر عن التفكير برغبة ما. ويستطيع والداه، دون أَن يجابهاه تحديد حاجته لتمنّي أمور أُخرىٰ، وذلك بتقبّل التفكير بالأماني وإِعادته بعد ذلك لعالم الواقع. وهكذا يساعداه في تعلّم حدوده ضمن العالَم الواقعي. إنّ الرسالة التي ينبغي أَن يسمعها الطفل هي «لا حاجة لك للكذب، أَستطيع أَن أحبك ولو كنت لا أحب ما تفعله»، وهذا يساعده أيضاً علىٰ اكتشاف عوالمه الخيالية بأَمان، لأنه يعلم أَن أهله سيعيدونه ثانية إِلىٰ عالم الواقع.

هل ينبغي أَن يتدخّل الوالدان في تخيّلات الطفل؟ هل يتظاهران معه بوجود هؤلاء الأَصدقاء أم ينكران وجودهم؟ أقترح هنا اتباع رغبة الطفل، فقد يطلب الطفل من والديه البقاء بعيداً عن عالم أَصدقائه الخياليين، وإِذا لم يسخرا منه وأظهرا احتراماً لهؤلاء الأَصدقاء فإِنه قد يطلب منهما أَن يقبلا بوجودهم معه علىٰ الطاولة. وأنا كنت سأقبل بذلك. فاللعب معه، وبطريقته، لن يمنعه من معرفة الفرق بين الأَصدقاء الخياليين والأَصدقاء «الحقيقيين». وربما مثَّل الأَصدقاء الخياليون نوعاً من التجربة لعلاقاته المستقبلية مع الأَصدقاء.

إِذا أَراد الوالدان قطع هذه اللعب الخيالية لأنه أَصبح مستغرقاً جداً بها، أَو إِذا سبَّبت له انعزالاً شديداً عن الأَطفال الآخرين، فإِني أقترح علىٰ الأَب مثلاً الخطوات التالية:

1 - ابحث الأَمر معه، وقل له أنك تريد أَن يكون له أَصدقاء أكثر. أخبره أنك تقدر وجود أَصدقائه الخياليين وأنك تحترم تخيلاته، ولكنك تحب أَن ترىٰ له

أَصدقاء «حقيقيين» أيضاً، وهؤلاء الأَصدقاء الحقيقيون قد يكون لهم أَصدقاء خياليون أيضاً، وعند ذلك يمكنهم المشاركة في هؤلاء الأَصدقاء معاً.

2 ـ أوجِد له عدة صداقات مع أَطفال من سنّه ليلعب معهم على أن يكونوا في مستواه ـ ليسوا سلبيين أَكثر منه ولا عدوانيين أَكثر منه ـ ولا تدفعه ولكن أمّن له فرصاً ليتعرّف عليهم تعرُّفاً طبيعياً، وساعده علىٰ فهم سبب حيائه وسبب عدم قدرته علىٰ المشاركة في مجموعة من الأَطفال. إن كثيراً من الأَطفال الذين ليس لديهم خبرة في هذا العمر يحتاجون للدعم كي يتعلموا الاندماج في الحياة الاجتماعية، ويجعلهم دفعهم لذلك يشعرون بعدم الكفاية وبالذنب لعدم قدرتهم علىٰ جعلك مسروراً منهم، وعندما يستطيع طفلك فعل ذلك أخبره أنك تعلم كم كان الأَمر صعباً عليه، وأنك فخور به.

3 ـ عندما يختبئ الطفل خلف أَصدقائه الخياليين، لا تجابهه وتتحدّاه، لأنه سيستخدمهم عند ذلك كوسيلة للانسحاب بطريقة أقوىٰ. اشرح له أنك تفهم سبب حاجته لهم وأنّك تحبّه وتحب أَصدقاءه هؤلاء ولكنك تريد أَن يشعر بأمان كافٍ يمكنه من اللعب مع الأَطفال الآخرين، وأنّك سوف تساعده.

باختصار، إن وجود الأَصدقاء الخياليين يعزِّز حياة الطفل، كما يشكِّل علامة تدل علىٰ وجود تطور عاطفي ومعرفي صحي عند طفل بعمر ثلاث إلىٰ ست سنوات. ولا لزوم لقلق الوالدين إلاّ إذا استمر الطفل في انعزاليته، وعليهما التعامل مع شعورهما بالبقاء خارج عالم طفلهما. وإذا فهما أَهمية الخدمة التي يقدّمها هؤلاء الأَصدقاء الخياليون لعمليَّة النمو، سيصبحان أَكثر قدرة علىٰ التعامل مع شعور الغيرة الطبيعي.

29

الفراق والحزن

يمكن أن يكون التعلّم عن الفراق والحزن تجربة مهمّة للطفل، وفرصة للأُسرة بكاملها كي تتشارك في المشاعر.

عندما انفجر الصاروخ شلنجر *Challenger* سنة 1986، طلبت مني وسائل الإعلام أن أقترح طريقة تحمي الأَطفال من الحزن الذي صاحب هذه المأساة. كانت وفاة المعلمة والأُم التي كانت في رفقة رواد الفضاء أشبه بخسارة شخصية لكل الأَطفال الذين راقبوا إطلاق الصاروخ في التلفزيون، وكنت واثقاً مثل غيري أنّ كل الأَطفال الأَمريكيين سيتعاطفون مع أَطفالها وتلاميذها الذين راقبوا هذه العمليَّة.

«لماذا اختفت هذه الأُم؟ أين هي الآن؟»

«لماذا تركت أَطفالها؟ هل كانوا سيئين؟»

«لماذا ترك الرئيس هذه الأُم تموت؟»

كان هناك خلف هذه الأسئلة السؤال العام الذي يسأله كل الأَطفال عند مواجهة حالة موت، هل ستتركني أمي؟ وهل سبب ذلك أني سيئ؟ إذا جعلت والدي يغضب، هل سيذهب هو أيضاً؟ ويتساءل الأَطفال الذين يراقبون التلفزيون هل سيموت آباؤهم وأمهاتهم هكذا، وهل سيموتون هم أيضاً بنفس الطريقة؟ ولماذا

يسمح شخص مهم مثل الأب أَو الأُم أَو الرئيس بحدوث شيء كهذا؟ أين يذهب الجسم؟ ما هو الموت؟ يمكن أَن تُثار كوابيس الموت عند الطفل بحادثة كهذه.

طلبتُ من كل أُسرة في تلك الليلة، أَن تجلس مع بعضها وتتشارك في الشعور بالمأساة. فالأَطفال يحتاجون لسماع أَن آباءهم وأمهاتهم لن يتركوهم، ويحتاجون لسماع أهلهم يقولون أَن الموت لم يكن بسبب خطأ ومسؤولية طفل، ولم ينتج عن أفعال أَو رغبات طفل سيئة. وكان من الضروري للأُسر أَن تشارك الأَطفال الذين فقدوا أُمهم ومعلمتهم حزنهم، ونحن لا نستطيع وينبغي ألا نحاول منع أَطفالنا من التعاطف والاهتمام العميق والمشاركة مع الأَطفال الآخرين الذين يعانون من فقدان كبير أَو من حزنهم الشخصي، فالحزن جزء أَساسي من الحياة لا يمكن تجنّبه، ويضيف الشوق لشخص غاب امتداداً مهماً لقدرة الطفل علىٰ التعاطف مع الآخرين.

نملك في هذا البلد (الولايات المتحدة الأَمريكية) عدة فرص تمكّننا من المشاركة مع أَطفالنا في مثل هذا النوع من الحزن الشخصي. وفي أَوقات كهذه يمكننا أَن نعبِّر بكلمات عن الإِيمان الذي يمكننا من مواجهة الفراق والموت، ولدينا الفرصة لشرح شعورنا الخاص تجاه الموت، وإِيماننا العميق بالدِّين، وبما بعد الموت. وعندما يموت شخص قريب جداً من الأُسرة قد ينشغل ذووه بأحزانهم لدرجة تمنعهم من مواجهة الحزن عند أَطفالهم. إنّ مأساة عامة مثل مأساة شلنجر، أَو موت أحد ذي مركز عام، قد يكون تهيئة لأي مأساة تحصل في محيط العائلة.

فقدان في العائلة

إِذا توفي أحد الوالدين أَو جدّ أَو خال أَو عمّ، فمن الضروري أَن يشارك الأَهل أَطفالهم الشعور بالفراق والحزن. ومحاولة إِبعادهم عن مشاعر الأَهل الخاصة سواء منها الحزن أَو الاكتئاب، يمكن أَن يكون لها أثر مدمّر علىٰ الطفل، فالأَطفال يعرفون تماماً عندما يكون الأَهل مكتئبين أَو تحت تأثير شدّة ما، وتسبِّب محاولة إِخفاء الحادث أَو الشعور كثيراً من مشاعر الابتعاد والهجر عند الطفل. وكثيراً ما يقول لي الوالدان «أليس صغيراً جداً ليتعلّم عن الموت» وأَستطيع أَن أؤكد لهما أَنّه من الأَفضل

جداً للطفل أَن يتعلَّم عن الموت من والديه الحزينين عوضاً أَن يخوض تجربة الفراق عنهما دون أَن يكون لديه معرفة مسبقة بذلك. إن إِحساس الطفل بالموت أَقل بدائية من إِحساس البالغين، فهو ينظر إِليه وكأنه قد هُجر أَو تُرك وحيداً، ويمكن للوالدين أَن يؤكدا له أسوأ مخاوفه إِذا تكتّما وانسحبا دون أَن يشاركاه أحزانهما، فأُمه الآن حزينة جداً لموت جدته، وهذا يعني أَنَّها يمكن أَن تموت هي أيضاً.

عندما يشارك الآباء والأُمهات أَطفالهم مشاعر حزنهم وأسئلتهم عن الموت والذكريات ومعنىٰ المعاناة، يصبح لدىٰ الطفل فرصة لمعرفة الأسئلة التي تُزعج كلاً منّا وذلك علىٰ نحو سليم وآمن. ويمكن أَن يشاركهم شعورهم العميق بالحزن والأَسىٰ. كما أنهم يشعرون بالإِحساس الجميل الذي يساورهم عند وجود طفل معهم ـ طفل في عائلة تعاني من فقدان أحد أفرادها ـ يعطيهم الإِحساس بوجود مستقبل وهدف. وعندما يتمكّن الطفل من جعل والدته الباكية تبتسم فإِنه يشعر بإِحساس جميل ناتج عن قدرته علىٰ تغيير مزاج أُمه إِلىٰ مزاج إِيجابي ولو لفترة قصيرة، وأتفاجأ دائماً بملاحظة الطفل الصغير وهو يحاول أَن يهدئ ويلاطف والديه الحزينين.

أتذكر مرة، حين كنت أتجول في أحد الأجنحة في المستشفىٰ، أَني قابلت أُمّاً شابة أخبرتني أَنَّها فقدت وليدها الجديد، وبدأت تبكي في صمت، وكان ابنها الصغير وعمره سنتان فقط يلعب بهدوء في إِحدىٰ زوايا الغرفة. وعندما رأىٰ دموع أُمه، أسرع إِلىٰ حضنها وتعلّق به، ثم أخذ يربّت علىٰ خدها بقدر استطاعته محاولاً مسح دموعها، فنظرت إِليه الأُم وابتسمت وضمّته إِليها. لقد ذكّرها أَنَّه موجود بقربها ليزيل حزنها.

يمكن أَن يُكَيَّف الشرح فيما يختص بالموت بحسب عمر الطفل، وأقترح أَن يُقال له كل ما يستطيع استيعابه، ولا ضرورة لأن يأخذ هذا الشرح صورة مخيفة، ولكنه يهيئ الطفل لما يمكن أَن يسمعه عن هذا الموضوع، ويمكنك القول مثلاً: «جدّك أَصبح مسناً جداً لدرجة لا يستطيع معها القيام بما يريد من أَعمال، وعندما تصبح أنت مسناً أيضاً ستشعر بتعب شديد، الآن أَصبح بإِمكانه الاستراحة»، وقد

يسأل الطفل «لكن، لماذا تركنا؟ ألم يكن بإمكاننا تركه ليرتاح في منزلنا؟ أنا أفتقده، وأريد أن ألعب معه»، ويمكنك أن تجيب بصدق: «لا أحد منا يعرف لماذا يموت شخص نحبه ويذهب بعيداً، كلنا نشعر بالألم والوحدة تجاه ذلك، وكلنا نتساءل إلىٰ أين ذهب؟ وهل هو الآن أكثر راحة وسعادة؟ نريد له أن يكون في سلام، ولكننا مثلك لا نحب أن يكون بعيداً عنا، وأنا سأحاول تذكّر كل شيء عنه، وأريد أن أتكلم عن كل الأُمور التي أذكرها عنه، بهذه الطريقة يمكننا إبقاءه معنا، هل يمكنك تذكّر شيء عنه وتخبرني به الآن؟».

ينبغي على الوالدين عند مناقشة أمر الموت مع الطفل، ملاحظة أي مؤشر يدل علىٰ الخوف والتأكيد له باستمرار أن كونه قد تصرّف بصورة سيئة لا يستدعي الانتقام، وأن شعوره بالغضب تجاه الآخرين لا ينتج عنه موتهم.

سيتساءل الطفل آجلاً أم عاجلاً، عن إمكانية موته. متىٰ سأموت؟ بماذا يشعر من يموت؟ أين سأذهب عند الموت؟ هل سأبقىٰ بمفردي؟ كل هذه الأسئلة ستعطي الوالدين فرصة للإجابة بما يستطيعان كي يخفّفا من مخاوف الطفل، وكي يشاركاه إحساسهما المشابه عن الموت والفراق. وإذا كان لديك فكرة دينية خاصة عن الموت وحياة ما بعد الموت فهذا وقت مناسب لمشاركتها مع الطفل، وإذا كنت تجد العزاء والسلوان في التفكير بالطبيعة أو المعتقدات أو الذكريات، فحاول نقل ذلك إلىٰ الطفل. كل الأطفال يحبون قصص الماضي، تكلّم عن شعورك عندما كنت طفلاً وكان والداك شابّين، يعتنيان بك، اجعل ذكريات طفولتك تعود ثانية أمام أطفالك، وسيفهمون المنطق وراءها، وستساعدهم علىٰ التلاؤم مع واقع الحزن.

موت حيوان أليف

ينبغي أن يُنظر لهذا الأمر بجدِّيَّة مثل موت شخص في العائلة، وإيّاك أن تكذب علىٰ الطفل بهذا الأمر، فستفقد ثقته بك، إروِ له ما تعرفه عن حياة الحيوان وموته وشجعه علىٰ التعبير عن حزنه وغضبه لفقد صديق محبوب. اترك له وقتاً يحزن به قبل أن تحضر له حيواناً آخر، ومن المهم للطفل أن يلاحظ الفراق وأن يشعر بإحساس



الاهتمام الذي يرافق فقد حيوان أليف. مرة ثانية، أقول، توقّع منه أن يشعر بمسؤولية شخصية تجاه هذه الخسارة، واشرح له سبب الموت سواء أكان طبيعياً أم بسبب حادث ما.

موت طفل آخر

يصبح الأطفال عرضة لمخاوف شديدة عندما يكون هناك طفل مريض أو مشرف علىٰ الموت، ويتعاطفون مع الطفل وهو بحالة النزع ويتساءلون: هل سأكون أنا التالي؟ هل سيحصل الشيء نفسه معي؟ لماذا تركه والداه كي يموت؟ هل هذا لأنه كان طفلاً سيئاً ويستحق ذلك؟ ليتني لم أعامله بعنف أبداً، ربما كنت السبب في موته.

وبرغم أن هذه الأسئلة قد تظهر وكأنها غير معقولة ولا مبرّر واقعي لها، فإن كل بالغ مرَّ بتجربة فقدان مؤلمة سيلاحظ أن هذه المخاوف عامة. نشعر جميعاً بالمسؤولية عندما يكون هناك شخص مريض جداً ويعاني، ونشعر وكأننا نستحق أن نعاني من

الأَمر نفسه وذلك بسبب أفعالنا السيئة أَو قلّة عنايتنا، وأثناء شرح حقيقة مرض أَو موت الطفل الآخر ينبغي أَن يوضح الوالدان أنهما يعانيان من نفس المشاعر. إنّ محاولة إِنكار أَو إِخفاء حقيقة المرض أَو حزن وخوف الأَهل خطأ كبير.

يمكن للمدرِّسة أَن تفعل الكثير في مساعدة الأَطفال للتعامل مع مخاوفهم تجاه المرض والموت، وقد أخبرني أحد مرضاي كيف تعاملت مدرِّسة محلية مع حالة طفل عمره ست سنوات يشكو من ورم دماغي غير قابل للجراحة، وكانت تصيبه نوبات صداع متكرِّرة تضطره للتغيُّب عن المدرسة كثيراً، وعندما عاد إِلىٰ صفه في أحد الأَيام أصابه اختلاج في الصف شاهده كل التلاميذ، بعد ذلك أَصبح مريضاً جداً حتى انه لم يتمكّن من العودة للمدرسة. لاحظت المدرّسة أَن مشاهدة الأَطفال لهذا الاختلاج وإِدراكهم للتراجع في حال الطفل المريض كان لهما تأثير هدّام لتلاميذ صفها، وقد تكلمت مع هؤلاء التلاميذ عن مرض زميلهم وحاولت أَن تشرح لهم عن ذلك ما أمكنها. ولكن إِحساسهم بفقده ظل مسيطراً علىٰ جو الصف بكامله، وسبّب انطواء وخوف البعض. وقد دعت هذه المدرّسة أولياء الأَطفال جميعاً وأخبرتهم بأَمر الطفل المريض. وطلبت منهم أَن يشاركوا أولادهم الحزن الذي يشعرون به، وحذرتهم من احتمال شعور أَطفالهم ببعض المخاوف: كالشعور بالذنب، وبالتعاطف مع الطفل الذي يموت، وبالشعور بالمسؤولية تجاه مرضه. وعندما تكلمت مع الأَهل لاحظت أَن الأَطفال يرغبون في زيارة الطفل المريض ووداعه، فجمعت أطراف شجاعتها وطلبت من والديه أَن يسمحا لها بإِحضار الأَطفال لرؤيته، وقد تأثّر والداه بذلك وشعرا أَن هذه الزيارة ستشكّل معنىٰ كبيراً لطفلهما المريض، وقد اختارا يوماً كان فيه في أحسن حالاته، وحضر كل زملائه في الصف لرؤيته، وأحضر كل منهم معه هدية صغيرة خاصة، وجلس كل منهم بجواره، ولمسه، وأعطاه الشعور بمقدار المحبة التي يكنّها له، وقد شعر بالتعب ولكنه تحسّن بعد هذه الزيارة، ثم تدهورت حالته بسرعة ولكنه كان يتكلم دائماً عن «أصدقائه»، وقد استطاع زملاؤه بعد هذه الزيارة التكلم عنه، وكانوا قادرين علىٰ تذكّره وكأنه «يخصّهم». لقد قالوا له وداعاً وشاركوه قليلاً في أَلمه ومرضه. في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن، أنشأنا نظام زيارات عائلية، حيث يستطيع كل أفراد العائلة الحضور لزيارة الطفل المريض،

ويشجع الأهل علىٰ البقاء أطول مدة ممكنة (انظر الفصل 25). وعندما طلبنا من المسؤولين في المستشفىٰ السماح للأخوة في الزيارة، رفضوا، متعلّلين بإمكانية نقل مزيد من الالتهاب عن طريق هؤلاء الأخوة، وقالوا أن تحركات الطفل السليم وضجيجه قد تزعج الطفل المريض، وطلبنا منهم أن يعطونا فرصة لنجرّب مثل هذه الزيارات.

كان هناك طفل عمره سنتان في مراحل مرضه الأخيرة، وسندعوه ويلي. كان ويلي مصاباً بالسرطان، وقد فُقد شعره كله بسبب المعالجات الشعاعية والكيميائية. كان نحيلاً جداً، وكأنه من عظم وجلد فقط، ولكنه كان يملك ابتسامة جذَّابة، وكان طفلاً مفضلاً لكل الأطباء والممرضات. كان والداه عطوفين جداً، وقد طلبا يوماً أن يُسمح لهما بإحضار أخوي ويلي الأكبر سناً، وعمرهما أربع سنوات وست سنوات، وكنا نخشىٰ ألاّ يتمكن ويلي من الذهاب للمنزل ثانية، وكان أخواه منهارين جداً لأجله، وقرَّرنا اعتماد هذه الحالة كتجربة.

كان ويلي يجلس في قفص اللعب بوسط غرفة الممرضات عندما وصل والداه وقد أضاء وجهه قليلاً عندما أقبلت أُمّه وربتت علىٰ رأسه الأصلع، وقد لمس والده يديه عندما بسطهما هذا الطفل الضعيف تجاهه، وكنا نستطيع أن نرىٰ خوف والده من حمله بسبب ما يبدو عليه من ضعف وهزال، وقالت أُمّه «حسناً لدينا مفاجأة لك». برقت عينا ويلي قليلاً ورفع رأسه وكأنه يتساءل ما هي، وفي هذه اللحظة وصل الطفلان وخرجا من المصعد مسرعين باتّجاهه وما أن وقعت عيناه عليهما، حتىٰ سالت دموعه علىٰ خديه، وجاهد كي يقف علىٰ ساقيه مستنداً علىٰ جدار القفص وتعلّق به، وقد مدّ ذراعيه باتجاه أخويه، وهو يقول «أوه، أوه، أوه» وكأنه لا يستطيع التصديق بأنهما حقيقة أمامه. مدّ الطفل ذو الأربع سنوات يده ليمسح علىٰ رأس ويلي ووجهه، واستمر يلمسه، بينما كان ويلي يتلوىٰ ويتردد وكأنه لا يشبع من هذا اللمس، وكان ينظر بوَلَهٍ نحو شقيقه وكأنه لم يره منذ أمد بعيد. سحب هذا الأخ كرسياً إلىٰ جوار القفص حيث جلس بجوار أخيه، وسأل والديه إن كان بإمكانه حمل ويلي بين ذراعيه. في هذا الوقت كانت الدموع تملأ أعين كل من كان يراقب ما يجري، وأشارت رئيسة الممرضات برأسها للوالدين. حمل الأب ويلي بلطف ليضعه في

حضن أخيه، وبدأ الأخ ذي الست سنوات بالهزّ والدندنة لويلي وكأنه رضيع صغير. استرخىٰ ويلي في حضن أخيه، وتمطَّط ليلمس وجهه بيديه الناعمتين جداً، وتحسَّس عيني أخيه وشعره، وفمه، وأخيراً، وقد شعر بالتعب، وضع رأسه ثانية علىٰ كتف أخيه.

منذ تلك الحادثة، قام الأخوان بعدد غير محدّد من الزيارات، فقد رأىٰ كل منا ماذا كان يعني هذان الأخوان لويلي وماذا كان ويلي يعني لهما، وكان بإمكاننا رؤية مدىٰ أَهمية إِعطاء طفل في مراحل مرضه الأَخيرة وإِعطاء أخوته الفرصة كي يجتمعوا ثانية ويتمكنوا من وداع بعضهم.

في المستشفىٰ، لدينا برنامج يسمىٰ «الحزن الجيد»، وهذا البرنامج يساعد الأَهل والأَطفال علىٰ مواجهة الحزن والمشاركة فيه. إِضافة لذلك فإِنه يساعد القائمين علىٰ العمل في المستشفىٰ والذين عليهم التعامل مع حالات فقد طفل أو والد. ويعطي هذا البرنامج المجال للمشاركة الفعَّالة في المشاعر، في أجنحة المستشفىٰ، وفي المنزل وفي المدارس. (انظر العناوين المفيدة وكذلك گرولمان Grollman، ولي شان Le Shan وڤيورست Viorst في المنشورات في آخر هذا الكتاب).

30

الكذب والسرقة والخداع

تقوم تخيُّلات الطفل في أَي مرحلة تعلّم سريع بوظيفة حيوية، وأَثناء تخيلاته يمكنه تفحّص الأفكار التي ينمّيها، فالأمان يرافق هذه التخيلات، ولا حاجة له للقيام بهذه الأَعمال إِذا كان يستطيع أَن يصنعها في تخيلاته وأحلام يقظته. يساعد الخيال والتفكير السحري الطفل علىٰ اكتشاف عالمه الجديد دون حاجة إلى خطر التنقل والترحال، فهو يستطيع أَن يكون ذئباً قوياً مخيفاً أَثناء أحلامه في الليل ويمكنه أن يصدر أصواتاً مثل سيارة إِطفاء، ويمكنه أن يتعلّم عن الساحرات واللصوص بينما يصارع مخاوفه. وتعطيه التخيُّلات القوية الفرصة ليكون وحشاً، أَو حيواناً عدائياً، أَو أَباً محباً، كل ذلك في حلم واحد أَو تخيّل. وعمليَّة التعلّم من الأفعال الرمزية - أَي جعل لعبة حيوان أَو سيارة أَو دمية ترمز لشيء آخر - تظهر عند الطفل عندما يبلغ الرابعة أَو الخامسة من العمر.

إنّ اللعب والتخيّل أَساسيان في تعلُّم الحدود وفي تقويم النفس كشخص. ويشكِّل التمييز الجنسي الآمن وضبط النفس تجاه الدوافع العدوانية أهداف هذه المرحلة المضطربة. وأحد الميادين التي يتوجَّب علىٰ الطفل معرفتها ليحقِّق هذه الأهداف هو إِدراك معنىٰ الكذب، والسرقة، والخداع. وتبدو هذه الأَشياء تصرّفات طبيعية عند طفل

بعمر أَربع أَو خمس سنوات، ويمكن أَن تكون فرصة للوالدين لتعليم الطفل المسؤولية تجاه الآخرين، كما يشكِّل هذا الدرس مشروعاً لكل إِنسان طوال عمره.

والمشكلة الأَساسية التي يواجهها الوالدان عند بدء ظهور هذا النوع من التصرّفات هي السيطرة علىٰ ردود أفعالهما التي ترتكز علىٰ ذكرياتهما، وربما كانا قد ضُبطا وهما يقومان بهذه الأفعال وتعرّضا للخجل والعقاب، وربما كانا علىٰ علم بوقوع بعض الأَطفال في مشكلات جدِّية. والأَلم والخوف المتمكّن من الوالدين يجعلهما يتصرّفان برعب عند ظهور أول علامة للكذب أَو الخداع أَو السرقة، وبإِمكانهما فهم وجهة نظر الطفل إِذا استطاعا العودة بذاكرتهما إِلىٰ الوراء.

الكذب

يكذب كل الأَطفال بعمر الأَربع سنوات، ويدل وجود تخيُّلات نشيطة عند الطفل بعمر أربع أَو خمس سنوات علىٰ الصحة الانفعالية ولو كان في ذلك عدم مصداقية.

لنأخذ كمثال طفلاً، سندعوه أليكس، يراقب والده كل يوم يلعب مع كمپيوتر شخصي جديد كل ليلة، فيجده مستغرقاً جداً ويبتسم، ويتلوىٰ، ويضحك عالياً عندما تظهر علىٰ الكمپيوتر نتائج لا يتوقعها. وفي أحد الأَيام، وعندما ذهب الوالد إِلىٰ العمل، تسلَّل أليكس إِلىٰ مكتب والده ليتفحص الكومپيوتر، وبدأ يلعب بالمفاتيح والأزرار مدندناً إِلىٰ أَن عاد والده في المساء. ونظراً لخوفه من الضجيج الذي يحدثه الكمپيوتر والذي لم يتمكن من إِيقافه، اختبأ. انزعج الوالد جداً بسبب ما أصاب الكمپيوتر واندفع أَثناء العشاء يتهم أفراد العائلة فرداً فرداً، وعندما وصل الدور إِلىٰ أليكس، انفجر هذا الصبي الصغير الخائف قائلاً إِنّ أخته دخلت إِلىٰ هناك وحطمت الـ«پيوتر» (يقصد الكمپيوتر). وكان أليكس يريد أَن يصدّق هو نفسه حكايته لذلك بدأ يضيف تفاصيل تجعلها أَكثر مصداقية، وإِلىٰ أَن وصلت الأخت لتنفي ذلك كان الأب قد فزع من تعقّد الأكاذيب التي يرويها أليكس، وعاقبه بخشونة. إِن تفكير أليكس المتفائل، جعله في هذا الوقت يصدّق أَن حكايته صحيحة، وشعر بأنه ظُلم وأنه لا

يستحق غضب والده، ونتيجة لذلك، أصبحت فرصة تعلُّمه أي شيء إيجابي من هذه التجربة ضئيلة.

لقد كذب ليحمي نفسه من اتهام والده له، وقام بمحاولات خلاَّقة ليرضي والده وليمحو أثر الخراب الذي سبَّبه في محاولة تعرّفه علىٰ سبب تعلّق والده الشديد بهذا الكمبيوتر، وكلما ازداد غضب الأب اندفع أليكس في تأليف مزيد من الأكاذيب.

ينبغي علىٰ آباء وأمهات الأطفال في عمر أربع أو خمس سنوات أن يكونوا مستعدين لمثل هذه الأكاذيب، ويمكن لهم أن يستمتعوا، إن استطاعوا، بالنتائج المذهلة كلما ظهرت أفكار الطفل الخيالية، فردّ الفعل المفرط سيرسّخ هذه الأكاذيب ويجعلها نموذجاً للتصرّف.

ماذا نفعل عندما يكذب الطفل

أولاً، عليك كأب أن تحاول معرفة الظروف التي دعت لهذا الكذب. ثِقْ أن لديه نوايا حسنة وحاول أن تفهم أسبابه وخيالاته وآماله، وساعده علىٰ فهمها أيضاً.

ثانياً، لا تدفع بالطفل إلىٰ زاوية مغلقة ولا تتصرّف بعنف، ففي هذا العمر يبدأ وجود الضمير، ويأتي الشعور بالذنب بعد الفعل، وكردّ فعل لملاحظة عدم القبول. والهدف علىٰ المدىٰ الطويل هو مساعدة الطفل ليكون صاحب ضمير، وكما تقول المحلّلة النفسية سلمىٰ فريبرگ «أي إحضار رجل الشرطة من الخارج إلىٰ الداخل». وإذا كانت الوسائل المستخدمة قاسية جداً، أو إذا كان العقاب شديداً، فإننا سننتهي إلىٰ واحدة من ثلاث حالات: (1) ضمير شديد القسوة ومتصلّب، (2) تمرّد قوي يجعل الطفل يبدو بمظهر لا أخلاقي، (3) اضطرار إلىٰ الاستمرار في الكذب.

وعندما تبالغ في تنديدك أو عقابك، أو عندما تكون مخطئاً في اتهامك، عليك بالاعتراف لطفلك. اتخذ من ذلك فرصة لشرح مدىٰ قلقك من كذبه، وأكّد له أنك تدرك وجهة نظره في ذلك، وتذكّر أن حب الطفل لوالديه يفوق حبه لنفسه، ويمكنك بكل سهولة أن تضعف إحساسه بالكفاءة.

ويمكنك أن تدرك أنك قد حقّقت نجاحاً عندما تتمكّن من بحث الأمر مع

طفلك في كل مرة يكذب فيها، وعندما تتمكّن من مساعدته لفهم أَسبابه الخاصة التي تدفعه للكذب. وعندما يبدأ بالاعتراف بالحقيقة، يمكنك التأكّد أنك تسير في المسار الصحيح. وفي مرحلة متأخرة سيبدأ الطفل باحترام شعور الآخرين وحقوقهم. إذا تكرَّر الكذب مرة تلو أُخرىٰ، وأَصبح أَكثر مكراً وأَقل واقعية أَو معقولية، فهذا قد يعني أنك تضغط ضغطاً شديداً علىٰ الطفل. والدليل الآخر علىٰ أن الطفل لا يشعر بأمان يساعده علىٰ تطوير عالمه الخيالي هو معاقبة الطفل لنفسه وانعزاله، وكذلك ظهور علامات قلق عام واكتئاب ذاتي مع ازدياد المخاوف والكوابيس الليلية. وفي مثل هذه الحالات يجب عليك تجنّب العقوبات الخشنة وإعادة تقويم رد فعلك، وكذلك تقويم ظروف حياة الطفل والضغط الواقع عليه. اترك جانباً الأُمور غير المهمة، واعترف للطفل بأنك تصرّفت بصورة عنيفة، ويفيد أَحياناً استعمال اللعب أو القصص في التحدّث مع الطفل.

وإذا كنتَ قلقاً حقاً، إلجأ إلىٰ تقويم أخصائي، وتذكَّرْ أَن الكذب المستمر هو عرض لقلق كامن أَو خوف، وينبغي عليك أَن تواجه لا أَن تضغط.

السرقة

يقوم الأَطفال بالسرقة لسببين علىٰ الأَقل، أَولاً الطفل بعمر ثلاث أَو أَربع سنوات يعتقد أَن كل شيء «يخصه» إلىٰ أَن يخبره أحد عكس ذلك. وعندما يرىٰ لعبة في متجر ألعاب، أَو لعبة في عربة في متجر بقالة، فهو ينظر لها علىٰ أَنّها تخصّه، إلىٰ أَن يتعلّم أَن هذه الأَشياء تخصّ الآخرين، ويحتاج تعلُّم ذلك لوقت.

وكما هو الحال مع الكذب، فإن العقاب الشديد، سيدفع بهذا التصرّف بعيداً عن دائرة الضوء. والشرح اللطيف لكيفية التعامل مع ما يخصّ الآخرين، إضافة لوضع حدود واضحة، يؤثر تأثيراً أَفضل من العقاب بكثير.

يوجد سبب آخر أَكثر معقولية للسرقة، هو الرغبة في التعرُّف علىٰ والديه، وإخوته، وأقرانه في المدرسة، فيحاول أخذ أَشياء مهمة منهم، ويصوّر له اعتقاده القوي أن أخذه أَشياء من الآخرين يجعله مثلهم، فليس لديه في هذا العمر ضمير، والشعور بالذنب يأتي فيما بعد بسبب عدم رضىٰ الآخرين عن عمله.

تظهر السرقة في عمر الأربع أو الخمس سنوات، أول ما تظهر، عند معظم الأطفال، وهي مكتسبة وتأتي بسبب محاولة الاكتشاف أكثر من كونها علامة علىٰ أن الطفل سيئ.

وإذا بالغت في ردّ فعلك، فإنك علىٰ الغالب تولِّد عند الطفل الخوف والرغبة في تكرار العمل. بالطبع، سيُصاب الوالدان بالذعر عندما يسرق طفلهما الصغير من الآخرين، وبخاصة إذا ظهر أنَّه يعرف ماذا يفعل وبدأ بالكذب والمراوغة، ولكن إذا استطعت أن تفهم شيوع ذلك الأمر والأهداف الكامنة خلفه عند الطفل بهذا العمر، فيمكنك تجنّب رد الفعل القوي وتثبيت هذه السرقة كنموذج سلوكي في المستقبل. والهدف الذي ينبغي أن يسعىٰ له الوالدان هو أن يتخذا من كل حادثة سرقة، كما في حال الكذب، فرصة للتعليم. إن مساعدة الطفل علىٰ فهم الأسباب التي تدفعه لأخذ أشياء الآخرين دون الشعور القوي بالذنب، تجعله قادراً علىٰ سماعك عندما تحدِّثه عن حقوق الآخرين. وتعلُّم احترام حقوق الآخرين وأشيائهم هو هدف طويل الأمد ويمكننا السير في هذا الاتجاه إذا تعاملنا بشفافية مع كل حادثة سرقة.

كيف نمنع السرقة

أولاً، لا تجعل من ذلك شيئاً كبيراً، فذلك سيخيف الطفل فقط. وحاول ألاّ تنعته بلقب اللص عندم تكلمه، وألاّ تضرب علىٰ هذا الوتر فيما بعد، ومن الحكمة ألاّ تحرج الطفل بسؤاله إذا كان قد سرق، فسيدفعه ذلك للكذب فقط. عبِّر له ببساطة عن معرفتك من أين جاءت هذه الأشياء واطلب من طفلك أن يحضرها إذا كان ذلك ضرورياً، وقل له «أنا آسف لأنك أخذت شيئاً لا يخصك».

ساعد الطفل بعد ذلك علىٰ إعادة الأشياء لصاحبها مع الاعتذار له، ولو تطلّب ذلك الذهاب إلىٰ المتجر ومعاناة الإحراج في إعادتها أو في دفع ثمنها. اترك الطفل يدفع ثمن فعلته، وأصرَّ علىٰ ذلك في كل مرة.

يتطلّب منع السرقة كثيراً من التعليم الهادئ. علِّم الطفل كيف يطلب ما يريده، وقدِّم له قواعد بسيطة تتعلّق بالمشاركة مع الآخرين مثل قولك «لا يمكنك أخذ لعبة طفل دون أن تطلب منه ذلك وتعطيه واحدة من عندك». اشرح له مسألة الاستعارة



والإِعادة للعبة ما فتقول مثلاً «يمكنك السؤال إذا كان باستطاعتك اللعب بهذه اللعبة، وإِذا قالوا لك لا، فينبغي أن تلتزم بذلك، وإِذا قالوا لك نعم، فعليك الالتزام بإِعادتها لهم» أو «إِذا كنا في مخزن وأردت بعض البسكويت، فاسألني إِذا كنت تستطيع أخذه، وإِذا قلت لك نعم فعليك الانتظار إِلىٰ أن أدفع ثمنه». بهذه الطريقة، أنت تعلّم الطفل احترام أَشياء الآخرين، وتوضح له الأخلاق التي ينبغي أن يتعلّمها لطلب شيء ما وتعلّمه الانتظار قبل الحصول علىٰ ما يريده.

ومن المهم أيضاً أن تشرح له أَهمية مثل هذه القواعد «إِن ذلك ضروري لحماية لعب الآخرين بنفس الطريقة التي تريد أن تحمي لعبك بها». وعندما يسرق طفلك، اتركه بعض الوقت كإِجراء انضباطي، وبعد ذلك اجلس معه وناقشه في الأَمر، علىٰ أَن يكون هدفك ليس معاقبته، ولكن تعليمه عن ملكيات الآخرين، وعن طريقة كبح جماح رغباته تجاه هذه الأَشياء. حاول أَن تفهم لماذا فعل ذلك، وساعده ليفهم نفسه، وليفهم وجهة نظرك في الأَمر، وأنه لا يمكنك السماح له بأخذ أَشياء الآخرين. أوضح له أنك تحاول أَن تفهم وجهة نظره هو، ثم اَسأله كيف سيحاول التعامل مع هذا الأَمر، واترك له جزءاً من المسؤولية عن الحدود، وأخيراً، الأَمر الأَكثر أهمية، هو أَن تخبره، عند نجاحه في التعامل مع هذه الأُمور، كم أنت فخور به.

إذا استمرت السرقة ابحث عن السبب الكامن وراء ذلك، هل يشعر الطفل بالذنب وبالخوف ويتصرّف كنوع من التكرار الاضطراري؟ هل يعاني من نقص الشعور بالأمان ولذلك يحتاج لأشياء الآخرين كي يشعر بأنه شخص كامل مثلهم؟ هل يعاني من رفض الآخرين لأعماله ونعتهم له باللص؟ وقد يكون بتكرار السرقة يحاول إخبارك بحاجته للمعالجة، فلا تنتظر إلىٰ أن يشعر بالفشل وتلتصق به هذه الصفة، واطلب المساعدة الخارجية من طبيب متخصّص بالأمراض النفسية.

الغش والاحتيال

لكي يفهم الطفل أن الآخرين لا يحبون الطفل الذي يغش، عليه أن يكون ناضجاً نضجاً كافياً كي يفهم القواعد في لعبة ما أو في المدرسة، وينبغي أن يكون نضجه متقدماً علىٰ التصرّف الاستفزازي لطفل في عمر الثلاث سنوات. يمكن للطفل بعمر خمس أو ست سنوات أن يتعلّم التفاوض المكشوف عوضاً عن الخداع الهدّام، فالنضج يصاحبه تفكير أكثر عقلانية، والتركيز علىٰ الذات عند طفل بعمر الثلاث سنوات يترك مجالاً للانتباه للآخرين، ومهمة الوالدين هنا هي تعميق هذا الانتباه فالضمير الاجتماعي يبدأ بالتكوّن في هذه السن. كما أن العقاب الذي لا مبرّر له أو القوي جداً يسبّب توقّف عمليّة التطوّر هذه، والتعامل مع موضوع الغشّ علىٰ نحو مكشوف ولطيف هو أفضل وسيلة لإيقاف ذلك، ويمكنك شرح عواقب الغش بطريقة لا تقبل الجدل مثل قولك:

«هذا ليس عدلاً لها، ولن تحبك بعد الآن».

«هل تريده أن يغشك؟».

«ما هو عادل لك، يكون عادلاً للآخرين».

«إذا ربحت بالغش، فقد لا ترغب ثانية باللعب معك أو أنَّها ستتعلّم وتغشك، فهل تريد ذلك؟».

«هل تحاول إغضاب أستاذك منك؟ أو تجعلني أنا أغضب منك؟ لقد خاب ظني بك، لأني أعرف أنك تستطيع أن تكون أفضل».

«هل يمكنك إرشادي للطريقة التي يمكنني أن أساعدك بها في هذا الأمر؟».

يمكن للألعاب المسرحية أن تكون وسيلة قوية لتعليم احترام الآخرين، وتعطيك الفرصة لتعليم الطفل طرقاً مقبولة للتفاوض. دع الطفل يريك، في ظروف مصطنعة، كيف يرغب بتعلُّم الانضباط، وذلك لمساعدته في تعلُّم المسؤولية تجاه نفسه.

ويتشكّل ضمير الطفل الاجتماعي طبقاً لنموذجك ونماذج بقية أفراد الأسرة، فتأكّد من إعطائه الفرصة لتفهّم قِيَمك الاجتماعية بطريقته الخاصة.

31

الطّباع

يشكّل تعليم الطفل الأخلاق جزءاً هاماً من التدريب الباكر في معظم الثقافات. فانحناء الاحترام عند الطفل الياباني، والتحية القلبية من الطفل الإفريقي، ولباقة الطفل الأوروبي، كلها علامات تدل على احترام وقبول الشخص الآخر.

تمثّل الطباع والأخلاق قيمنا وطريقة تعاملنا الاجتماعي، ونحن بحاجة لها طوال الحياة كي نستطيع الاندماج في المجموعات والتلاؤم معها. وتعكس الطباع التي نظهرها تركيبتنا الاجتماعية، وإطار الحالة الاجتماعية التي نحن عليها، وتدل على احترامنا للآخرين، كما أنَّها ضرورية لكسب القبول منهم.

وتبرز أهمية وجود حسن الخُلق والطباع باكراً، فالأطفال بعمر السنتين الذين يلعبون على لوح أنزلاق يقفون في صف منتظم حيث يحترم كل منهم دور الآخر، وإذا حاول طفل عدائي تجاوز الصف، نجد أن كل الأطفال «في هذا الصف» سيقرّرون كمجموعة تركه يفعل ذلك، أو إزاحته بعيداً، والأطفال بعمر السنتين يتوقّعون من أقرانهم احترام قواعد اللعب. والقواعد مثل الأخلاق، تحدّد التصرّف الذي يتوقعه الآخرون منا، والطفل الذي يكون عدائياً جداً أو منطوياً جداً والذي لا يتبع القواعد يصبح غير مرغوب فيه من بقية الأطفال.

ولا يمكننا التهرّب من القواعد والأخلاق، ولكن نستطيع تقديم المهم منها، وتشكيل أَطفالنا تبعاً لمفاهيمنا.

تعلُّم الطباع والأَخلاق

يبدأ الأَطفال تعلُّم القواعد والأَخلاق منذ الرضاعة، برغم أَن الوالدين لا يدركان أنهما يعطيان الطفل هذه الدروس. مثلاً، عندما يعض رضيع حلمة ثدي أُمه، تتفاجأ الأُم المرضعة وتستجيب بأَلم ودهشة تجاه تصرف رضيعها العدائي ذي الخمسة أَشهر، فترجع للوراء بسرعة وتسحب الطفل بعيداً عن الثدي وتوبّخه قائلة «لا، لا يمكنك فعل ذلك»، ويشكّل ذلك تعليماً للرضيع لقواعد الرضاعة ومنها يتعلّم احترام الآخرين.

ولا ينتبه الوالدان إِلىٰ دورهما في «تعليم» الطفل الأَخلاق إِلاَّ بعد أَن يبدأ تعلُّم الاستفزاز واختبار الحدود، وذلك بعمر السنتين تقريباً، وأول جولة في معركة الطباع هي وقت الطعام، كما ذكرت في الفصول السَّابقة. أَثناء تعلُّم القواعد، يحاول الطفل ذي السنتين من العمر تجربة كل الاحتمالات، فهو يسقط بعض الطعام علىٰ جوانب الصينية، ويصب محتوىٰ كأسه، ويسحق الأَطعمة برأسه، ويرفض نوعاً من الطعام بعد نوع آخر، ويجرّب كل القواعد محاوِلاً الوصول إِلىٰ حدوده.

أَثناء السنة الثانية، تكون الفرصة لاختبار الحدود، ولاستقلالية الطفل الخاصة أَكثر أَهمية لنموه من تعليمه الأَخلاق التي نتوقعها منه فيما بعد.

سيبدأ الطفل بعمر أَربع أَو خمس سنوات، وبعد أَن يكون قد تمكّن من مهارات أَوقات الطعام الأَساسية، يقلّد الكبار ويلتقط منهم العادات التي يرىٰ والديه يمارسانها. سيستعمل المنديل ليمسح وجهه ويتعامل مع الشوكة والملعقة، ويستأذن لترك المنضدة، وتوجد لدىٰ الأَطفال في هذا العمر رغبة قوية لتقليد أفعال من يحيط بهم. وإِذا استمرت التوجيهات «افعل هذا» أَو «لا تفعل ذاك» فإِن أَي طفل نشط بعمر الأَربع سنوات سوف يتمرّد ويعصي. إِن تعلُّم القيام بالأَشياء بمفرده أَصبح شديد الأَهمية والإِثارة له حيث لم يعد يتقبَّل توجيهات والديه، ولهذا فإِن أَفضل فرصة

لتعليم الطفل التصرفات اللائقة هي القيام بها أَمامه حتى يقلّدها. وإِذا كان لديك طفل بعمر الثلاث أَو الأَربع سنوات، أنصحك أَن تكون له مثالاً يُحتذىٰ، ولكن دون أَن تعلّق بقوة علىٰ كونه يتقدّم في تعلّم الأَخلاق.

القواعد الاجتماعية

ما إنْ يبدأ الطفل بتعلُّم القواعد الأَساسية للتصرُّف وقت الطعام والنوم والحمام، وذلك بعمر الأَربع سنوات تقريباً، حتى يصبح مستعداً لتعلُّم بعض القواعد الاجتماعية.

ويمكن أَن تكون زيارة الجدين فرصة ممتازة للتعلُّم، ويمكنك تهيئة طفلك برواية قصة صغيرة عن الذي سيحصل عندما يزور جديه في منزلهما، وماذا تتوقع منه أَن يعمل. ساعده علىٰ تجربة التصرّف المطلوب. مثلاً، قل له «جدك وجدتك سيسرّان جداً لرؤيتك، هل أنت مستعد لعناقهما وإِعطائهما قبلة؟ أم أنك تريد أَن تهرب وتختبئ؟ إن كثيراً من الأَطفال بعمرك يكونون خجولين. ولكن جدّك وجدّتك قد انتظرا طويلاً لرؤيتك، وهما يرغبان جداً في احتضانك وتقبيلك».

عندما يوجد أَشخاص آخرون اجعله مستعداً لتحيتهم أيضاً: «هل تتذكر السيد گرين الذي يسكن بجوار جدك وجدتك؟ سيكون هناك أيضاً، وأراهنك علىٰ أَنّه سيمد يده لك ليصافحك. أنا سأصافح السيد گرين، وهكذا سترىٰ كيف يفعل الكبار ذلك، بعدها قد يمكنك تقليد الأَمر أنت أيضاً».

وإِذا استطاع طفلك التصرّف بهذه الطريقة المهذّبة، امدحه ولكن لا تبالغ في ذلك، فأنت ترسّخ تصرفاً متوقعاً، فلا تجعل منه حدثاً كبيراً، وإِذا لم يستطع الطفل القيام بما تطلبه منه، فلا تتذمّر، ودعه يعلم أنك ما زلت ترغب أَن يتعلّم القيام بهذه الأُمور، وأنّك تأمل أَن يستطيع في المرة القادمة القيام بما يفعله «كل واحد منا». ونتيجة الضغط الشديد أَو المدح الشديد، تصبح هذه الطباع قابلة للتفاوض، وعوضاً عن ذلك، ينبغي أَن تكون الأَخلاقيات في أَوقات الطعام أَو النوم جزءاً من طريقة تصرّف راسخ، وليس موضوعاً يمكن التفاوض عليه.

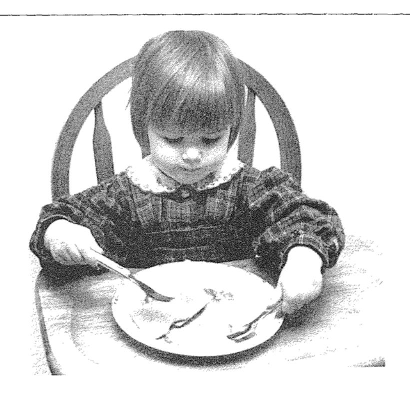
عندما يحين وقت الذهاب، علِّم طفلك ماذا تتوقع منه أَن يفعل «يمكنك أَن تشكر جدك وجدتك علىٰ الطعام اللذيذ، وعانقهما مودّعاً. لقد أخبرني جدّاك أنهما قد لاحظا كم أَصبحت كبيراً».

وإِذا كان أحد الجدين يشكو من إِعاقة، أَو يستعمل عصا أَو عكازاً، فلديك فرصة لتعليم طفلك كيف يكون حسّاساً تجاه الآخرين، ويمكنك أَن تقول له «يستعمل جدك عكازاً لأن ساقه تؤلمه، وهو يشعر بقليل من الخجل لحاجته لهذا العكاز. أَحياناً حتىٰ الأَشخاص البالغون يخجلون من كونهم مختلفين عن الآخرين، لذلك فأَفضل ما يمكننا فعله هو أَن نكون متعاطفين، دون أَن نتكلّم كثيراً عن العكاز. يمكنك أَن تسأله كيف يشعر وتحاول معرفة الوقت الذي يحتاج فيه للمساعدة. مثلاً، إِذا وقع عكازه يمكنك أَن تأخذه وتعطيه إِياه».

يصبح انتباه الطفل للاختلافات علىٰ أشده بعمر الأَربع أَو الخمس سنوات، ويشعر غالباً بالإِحراج أَو يستجيب بشدّة. مثلاً، إِذا رأىٰ امرأة عمياء في الطريق قد يقول بصوت مرتفع «انظري يا ماما، إِنها تحمل عصا!» وكل الحالات المماثِلة تعطيكِ فرصة لتعليمه تقدير مشاعر الآخرين ويمكنك أَن تقولي «نعم إِنها تحمل عصا لأنها لا ترى، والعصا تساعدها علىٰ الإِحساس بوجود رصيف أَو جدار قد تصطدم به. أغلق عينيك وسترىٰ كم هو صعب أَن تتجوّل بمفردك هكذا، إِنَّه شيء مدهش أَن تستطيع السير هكذا بمفردها، ألا تظن ذلك؟» إِن مساعدة طفلكِ لإِيجاد طرق يتعامل بها مع مشاعره تريحه كثيراً، وعندما تعطيه بتصرّفك نموذجاً مناسباً يحتذيه، فإِنك تساعدينه علىٰ إِنقاص شعوره بالتوتر والقلق.

نقل متعة الأَخلاق

تجعل الأَخلاق الحياة أَسهل وأَكثر متعة، وإِذا كان بإِمكانك شرح ذلك عوضاً عن إِملاء هذه الأَخلاق، فإِنك ستحصل علىٰ نتائج أفضل. مثلاً، إِذا قلت «اعذرني» في المتجر عندما تصطدم عَرَضاً بشخص آخر فسيقلّد طفلك هذا التصرّف، وسيبتسم معظم الأَشخاص رداً علىٰ هذا التصرّف اللبق. ويستطيع الأطفال أَن يتعلموا أَن الأَخلاق لا تجعل العلاقات أَسهل فقط، ولكنها تساعدهم أَيضاً علىٰ التعامل مع



الحالات غير العادية التي تسبِّب الضغط. والأَخلاق لا تعطي إِطاراً لردود الأفعال علىٰ الحالات اليومية فقط، ولكنها تساعد الأطفال أيضاً علىٰ التعامل مع الأَشياء غير المُتوقَّعة. والطفل الذي يشعر بالراحة أثناء تصرّفه تصرُّفاً عادياً تجاه الأمور اليومية يغلب أن يتعامل مع الحالات غير العادية بنجاح، وعندما يستطيع طفلك الارتقاء برد فعله إلى مستوىٰ الحالة، دعه يشعر بملاحظتك لذلك، وقل له مثلاً «كل الناس أعجبوا بالطريقة التي ساعدت فيها هذا الصبي الصغير علىٰ النهوض بعد أن تعثّر وجرح ركبته» وسيشعر طفلك بالاعتزاز بنفسه.

وعندما يتعلّم الطفل الأَخلاق الحسنة دون ضغط من الأَهل، يشعر بالفخر تجاه المهارات التي اكتسبها. وعوضاً عن تبنّي مواقف اصطناعية يفرضها الأَهل عليه، تصبح أخلاقه نابعة من داخله، ويستطيع السيطرة عليها، فهي تخصّه. وقبل كل شيء، سيشعر بالأَمان لإِحساسه بأن الأَخلاق أكسبته احترام ومحبة الآخرين.

الخشونة

إنّ أحد ردود الأَفعال العامة التي تنتج عن الضغط الشديد لتعلُّم الأَخلاق

الحسنة، هو التصرّف الفظّ الخشن. فعندما يلاحظ الطفل ماذا يتوقع الآخرون منه، قد يتصرّف بفظاظة علنية. ويدل هذا علىٰ أنَّه يعلم ما الذي ينبغي عليه فعله، ولكنه يشعر بضغط لا يستطيع تحمّله، ويتصرّف بطريقة يعرف أنَّها ستستدعي رد فعل.

وإِذا وصل طفلك إِلىٰ هذا الحد فقد تقول «لقد خاب ظني لأنك تستطيع أن تكون أَفضل. أريد أَن يحترمك الآخرون ويحبونك، وأعلم أنك جيد، وأريدهم أن يعرفوا ذلك. أنا آسف لأنك تصرّفت بهذه الطريقة، وآمل أَن تكون أَكثر حساسية تجاه الآخرين في المرة القادمة». عند ظهور أول علامة علىٰ المقاومة، ينبغي عليك تجنّب إِضافة المزيد من الضغط، فالطفل قد لا يكون مستعداً لسماع تعليقاتك، وهذه المحاضرة القصيرة يمكن تأجيلها إلى وقت آخر.

وإِذا كان الطفل فظّاً في كل الأَوقات، فقد أَشعر بالقلق تجاه ذلك، وليس هناك سبب يدعو طفلاً بعمر أَربع أَو خمس سنوات إِلىٰ التعامل مع الآخرين بفظاظة طوال الوقت، ويعتبر ذلك دليلاً علىٰ اضطراب داخلي. وإِذا استمرت هذه الحالة ربما كان عليك طلب مساعدة خبير نفساني، فالفظاظة تغلق العالَم أَمام الطفل وتزيد من توتره.

الشتم

يمر الأَطفال بعمر أَربع أَو خمس سنوات بمرحلة يستعملون فيها أَكثر الكلمات التي يعرفونها سوءاً، وتصبح قدرتهم علىٰ اختيار الكلمات الأَكثر إِساءة للبالغين وللأخوة الكبار خارقة، وتثيرهم رؤية رد الفعل. وأَكثر ما يكون ذلك في المجالس العامة، حيث تتوقف المحادثات، وينظر الوالدان إِلىٰ بعضهما في ذعر، ولا يجرآن علىٰ النظر إِلىٰ الجدّين المجروحيْ المشاعر، أَو إِلىٰ البالغين الذين يكبتون الضحكة. ويعلم الطفل أَنَّه قد سبَّب اهتياجاً وإِثارة، ويكرِّر ذلك إِلىٰ أن يبادر أحد ويؤنبه بشدة، وبعد عدة مناسبات كهذه، تصبح الشتائم جزءاً من قاموس الطفل، ويحاول غالباً استعمالهما في كل مناسبة.

يعتبر الشتم والتلفّظ بالكلمات «النابية» علامة علىٰ التمرّد وعلىٰ التصرّف المستفز، وهو طبيعي وحتمي عند الأَطفال بعمر أَربع إِلىٰ ست سنوات، ولا يستمر

إلاَّ إذا تصرّف الوالدان أو البالغون بشدَّة. وأَفضل شيء نقوم به هو الترسيخ السلبي، بمعنىٰ ألاّ نستجيب أبداً. اطلبْ من الجميع أن يتجاهلوا التصرّف المستفز، وفي وقت لاحق، يمكنك التحدّث مع الطفل وإخباره حقيقة أنك لا تحب ذلك وكذلك الآخرون وأنك تعرف أنَّه بحاجة لتجربة الكلمات الجديدة ولكن بعضها ينبغي استعماله في حالات خصوصية فقط. اسمح له بتجربتها في المنزل، وإذا كان اهتمامك قليلاً فهذا الاختبار لن يطول.

وإذا استمرت الحالة، ينبغي عليك إيجاد طريقة لتنبيه الطفل وتهذيبه. تكلّم عن ذلك قبل الذهاب إلىٰ أي مكان. قرِّر معه ماذا ستفعلان أنت وهو إذا حدث ذلك، ونفِّذ ما تقرِّره. قل له أنك ستساعده علىٰ ضبط نفسه وإذا استطاع ذلك، هنِّئه علىٰ صنيعه.

يبدو أن الصبية يشتمون ويسبّون أكثر من الإناث، وربما كان ذلك لأَننا نتوقع انضباطاً اجتماعياً أَكثر من الإناث. وعلىٰ نحو لاشعوري، نرسِّخ عند الصبية السلوك «السيئ»، وربما كان هؤلاء الصبية يستعملون الشتائم كجزء من تصرّفهم الذكوري وذلك بعمر خمس إلىٰ ست سنوات وأكثر.

ويخشىٰ الوالدان من احتمال استمرار الشتائم في تصرّفات الطفل، وأن تصبح جزءاً من شخصيته، وسيحصل ذلك إذا أعطي الطفل موجبات لترسيخ هذه التصرّفات. وقد تكون أيضاً انعكاساً لشعور الطفل بفقدان الأَمن والسعادة. وإذا كان الطفل يستعمل الشتائم والسباب بطريقة مستفزّة لا ضرورة لها وفي الأمكنة غير المناسبة، فإني أعتبر ذلك صرخة لطلب المساعدة، وعليك أخذه للتقويم خوفاً من وجود اكتئاب كامن أو عدم ثقة بالنفس.

كما قلنا في أول هذا الفصل، تعكس الأَخلاق الموافقة الكامنة وراء تصرّفاتنا الاجتماعية، وهي بحدّ ذاتها ليست ذات أهمية كبيرة، وتكمن أهميتها في كونها مفاتيح للعالم الاجتماعي الواسع. إنّ الأَخلاق الحميدة تشبه جواز السفر، الذي يسمح بالحرِّيَّة وبالتواصل مع الأَشخاص خارج محيط العائلة. والطفل الحسَّاس تجاه مشاعر الآخرين والذي لديه «أَخلاق حسنة» سيجد ابتسامات كثيرة وأَصدقاء جداً أَكثر من الطفل العبوس المقاوم، وذلك عند خروجهما للعالم الخارجي لاكتشافه.

32

الخِداج

تشكّل ولادة طفل خديج صدمة للأهل وكل ما عُمل أثناء الحمل تحضيراً للولادة ولوصول الطفل الجديد قُطع مبكراً. كما يواجه الأهل والمولود عدة أمور عليهم التكيُّف معها.

قلق الأهل

تتساءل الأُم بعفوية عن دورها في حدوث الولادة المبكرة. لماذا لم أستطع حمله؟ هل عندي خلل ما؟ هل عملت كثيراً؟ هل كنت آكل بطريقة خاطئة؟ ماذا فعلت لهذا الوليد؟ ويترسخ الحزن عندها، وتلوم نفسها وتشعر بالعجز، وحتىٰ بالغضب، تجاه نفسها وتجاه العالَم، ويمكن أن تعكس غضبها علىٰ زوجها وعلىٰ من يعتني بوليدها «لماذا لا يفعلون أكثر لأجله؟» ويشكِّل ذلك غطاءً رقيقاً تحاول وراءه إخفاء شعورها بالعجز.

وعندما يعلمان أن الوليد سيعيش، سيقلق كلٌّ من الوالدين علىٰ سلامته وهل سيكون «طبيعياً» أم لا، وتبدأ المقارنة التي لا يمكن تجنّبها بينه وبين الوليد الذي أتم أشهر الحمل، وقد تستمر طوال حياته. وأي والدين مرّا بتجربة إنجاب طفل ضعيف،

سيصنّفان هذا الوليد تلقائياً كطفل حسَّاس، وسريع الإصابة. إن خطر المبالغة في الحماية ووجود ما يسمّىٰ بـ«تناذر الطفل الحسَّاس» خطر كبير وقائم، وعلىٰ الوالدين أن يركّزا علىٰ قدرات هذا الطفل علىٰ النمو عوضاً عن «ماذا يمكن أن يكون» ويتطلَّب ذلك وقتاً. وعندما يستطيع الوالدان التركيز علىٰ طفلهما عوضاً عن الطفل الذي كانا يأملان به، ستتوجه طاقاتهما كلها نحو دعم نموه الأساسي وتطوّره.

إذا استمر الوالدان بمقارنته مع أبناء أصدقائهم، فسيجدانه علىٰ الغالب متأخراً في بعض المجالات، وهذا يدفعهما بأتجاه مساعدته كي يعوّض هذا النقص. سيراقبان كل حركة يقوم بها، خشية فشله، ويهرعان لمساعدته قبل أن تتكوّن عنده الرغبة في القيام بعمل ما، وعندما يفشل لا يدعان له فرصة ليشحذ همّته ويحاول مرة ثانية إلىٰ أن ينجح وكل نجاح يكون نجاحاً لهما وليس نجاحاً له، وتصبح شخصيته تدريجياً منهزمة، شخصية خديج سابق وغير كفء وحسَّاس وضعيف. إن الرعاية الشديدة الحذر التي توجد في أجنحة العناية المشدَّدة للخُدَّج حديثي الولادة تقوي تصوّر الوالدين لوليديهما كضعيف وحسَّاس تجاه الأمراض، ولا يتخلصان من هذه الشكوك إلاَّ عندما يشاهدان قوة هذا الوليد. لقد جاهد من يعمل منا في هذه الأجنحة عبر السنين لجعل الوالدين يشاركان في العناية ولجعلهما أقل توتراً وانفعالاً. ويمكن للوالدين أن يساعدا في العناية بالخديج، كما يمكنهما مراقبة تحسُّنه وشفائه، وتحسّنهما أيضاً يسير موازياً لذلك. وعندما يكون الوليد صغيراً جداً، ومريضاً جداً، يصبح النكران أكبر وسيلة للدفاع، وعندما يتحسّن تزول الحاجة لهذا النكران. وإذا كان لدىٰ الممرضة الممارِسة أو الطبيب الوقت الكافي لجعلهما يشاهدان عملية تقويم هذا الرضيع الوليد، فإنهما سيشاهدان كيف ينظّم نفسه ويبدي التصرّفات الطبيعية التي تشاهد عند الوالدان الذين أتموا فترة الحمل (انظر الفصل الثاني).

الشفاء والنمو

في جو أجنحة العناية المركَزة الخاصة بالخُدَّج وبوجود أضواء خافتة أقل وهجاً، وقلّة المنبّهات الأُخرىٰ، يتمكّن الجهاز العصبي المرهف للخديج من الانتظام

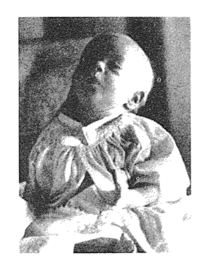
انتظاماً أَسرع وأَكثر فعالية، ويتعلّم تدريجياً كيف يتفاعل مع العالَم من حوله. والخديج الذي لا يتعرّض لضغط شديد يمكنه أَن ينتظم في دارة الحالات الست التي لُوحظت عند الوالدان، وسيتعلم ببطء كيف يعطي انتباهاً للتنبيه الإِيجابي الذي يحدثه الأَشخاص من حوله وذلك أَثناء شفائه من آثار الولادة المبكرة.

إنّ أي رضيع تعرّض لشدة يكون غالباً سريع الاستثارة (انظر الفصل 2 والفصل 26) وكلما كان المنبّه أَكثر جذباً (مثل صوت الآدمي أَو وجهه) كان رد فعل الوليد أقوىٰ، وكما قلنا سابقاً، كي نتمكن من إِيصال معلومات إِلىٰ الوليد يستطيع تمثّلها ليتعلّم عن نفسه وعن العالَم المحيط به، علينا إِنقاص حدة كل منبّه سواء في التواتر أَو المدة، وقد وجدنا أَن الوليد الخديج أَو الذي تعرّض لشدة يمكنه تحمّل منبّه واحد في الوقت الواحد ـ لمس أَو صوت أَو وجه أَو حمل ـ مع مراعاة التكيُّف الحذِر تجاه رد فعله، وعندما يتنفّس بسرعة وبصعوبة، أَو عندما يتغيّر لونه، فكأنه يقول «لقد تحمّلت ما فيه الكفاية».

ويمكن أَن يكون النوم العميق وسيلة للدفاع عند الوليد الخديج، ويمكن أَن يكون التشوّش والبكاء طريقة لإِغلاق العالَم الخارجي، كما أَن حالة الصحو أَساسية له كي يتعلّم ولكنها قد تسبّب له زيادة في الضغط والتوتر أيضاً، وينبغي علىٰ من يعتني به أَن يحترم حدّ تحمّله المنخفض هذا، وينبغي عند التعامل معه أَن يتنبَّه لظهور علامات الإِعياء.

إنّ تصرّفات الرضيع الحركية هي طريقة أُخرىٰ قد يشير بها إِلىٰ إِصابته بالإِعياء، فحركاته تصبح خدرة أَو متشنجة متبدّلة عن حالتها السَّابقة في القوة والنوعية، وهذه التغيّرات يسهل ملاحظتها وتُعتبر جزءاً من لغة الرضيع في التواصل. ومع تحسّن حالة الرضيع يصبح أَكثر قابلية لتقبّل التعامل مع والديه، ولكلامهما معه، ولنظرهما في وجهه، وعندما يستطيع تقبّل ذلك كله دفعة واحدة، يكون قد شفي وأَصبح معافىٰ تماماً.

ويُشَجَّع الوالدان علىٰ زيارة الخديج يومياً والمشاركة في إِطعامه، وتغيير حفاضه، واحتضانه، ويتغلّبان تدريجياً علىٰ خوفهما الطبيعي من التعامل معه. وعندما



يشاهدان تحسّنه، يتعلمان كيفية تقدير قوَّته وقدرته علىٰ التقدّم. إنّ بعض التفاصيل الصغيرة مثل قلنسوة الرأس الصغيرة التي تستخدم في بعض الحاضنات، ووجود الأسماء والصُّوَر واللعب التي يحضرها الوالدان، تجسِّد وجود هذا الكائن الصغير وتساعدهما علىٰ النظر إليه كطفل حقيقي.

لقد تعلّمنا الكثير في السنوات القليلة الماضية. وحتىٰ الرضَّع المعاقون يمكنهم الاستفادة من أساليب التدخّل الباكرة، وتزداد الدلائل علىٰ وجود مرونة في الجهاز العصبي عند الوليد الخديج. وتسمىٰ المساري في الجهاز العصبي عند الوليد الناقص النمو بالفائضة، وبمعنىٰ آخر: حتىٰ لو كان هناك مناطق تالفة، يمكن للمناطق الأُخرىٰ أن تقوم بعمل هذه المناطق إذا كان هناك تدخّل مبكر وفي الوقت المناسب. وبالطبع لا يمكننا مساعدة رضيع كي يعيد وظيفة الخلايا العصبية التالفة ولكن هناك الآن طرق تساعده علىٰ التعويض عن الإصابة العصبية، كما هو الحال عندما يتعلّم طفل أعمىٰ الاستفادة من اللمس والسمع بطريقة أكثر حسّاً وإفادة. هذه الطرق ينبغي أن تبدأ أبكر ما أمكن، ولهذا السبب، ينبغي تقويم كل الوالدان الخُدَّج قبل خروجهم من المستشفىٰ لنقرِّر مدىٰ حاجتهم لتدخّل مبكر، ويستحق الوالدان أن يعلما كيف يمكنهما مساعدة رضيع كهذا علىٰ بناء قوَّته الخاصَّة، وكيف يمكنهما التواصل معه. والرضيع الموجود تحت الخطر إما أن يتعلّم الفشل أو يتعلّم النجاح أثناء نموه، ونستطيع أن نرىٰ كيف يمكنه النجاح قدر المستطاع إذا بدأنا بمساعدته باكراً.

يكون تطوّر الطفل الخديج علىٰ الغالب بطيئاً، بسبب العناء في تنظيم جهازه العصبي الضعيف، وتوقُّع ذلك مسبقاً ينقص من قلق الوالدين، ولكي يصل في عمر ما إلىٰ مرحلة التطور المتوقعة ينبغي أن نحذف من عمره أشهر الخداج مضافاً إليها الأسابيع أو الأشهر التي قضاها في شعبة العناية المركَّزة. وقد أثبتت دراسات استُخدم فيها جهاز تخطيط الدماغ الكهربي، أنَّه أثناء مرض الرضيع الشديد، أو عندما يكون

قيد المعالجة بالأجهزة المركَّزة مثل جهاز الرئة الاصطناعية، فإن دماغه يتوقف عن النمو، وتصرف جميع طاقاته لتحقيق شفائه. وبعد شفائه يبدأ دماغه التقدّم كما يبدأ «اللحاق»، وإذا توقع الوالدان تأخيراً في نموه، يمكنهما تجنّب القلق والشكوك في إمكانية لحاقه بأقرانه في نموه، ويمكنهما مساعدته من حيث يقف ومشاهدة تقدّمه الحقيقي.

وبرغم أن غالبية الوالدان الخُدَّج ينمون مع قدرات طبيعية، ولكن نسبة حدوث إعاقات التعلُّم، واضطرابات الانتباه، وفرط النشاط تكون عندهم أعلىٰ منها عند الوالدان الذين أتمّوا فترة الحمل، ويمكن ملاحظة هذه الحالات. وإذا شك الوالدان بوجود أحد هذه الاضطرابات عليهما طلب تقويم الوليد من قبل مختص بمراقبة الرضَّع، وعند معرفتهما بالتحدي الذي يواجهه الرضيع، يصبح بإمكانهما مساعدته في التغلّب علىٰ صعوباته. وكما قلنا، يمكن للأطفال أن يتعلّموا كيفية معاوضة هذه المشكلات. والإدراك المبكر لهذه الصعوبات يمكن أن يساعد الطفل في تحقيق التقدّم الذي يستطيعه عوضاً عن الزجّ به في وضع إحباط واستفزاز (انظر الفصلين 18 و26).

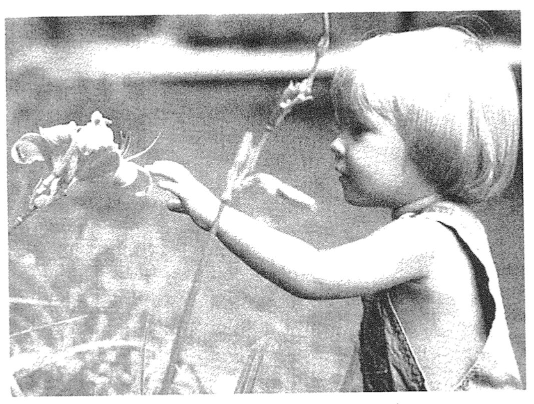
33

الاستعداد للمدرسة

ثمّة مواضيع عدة يلزم التحدّث عنها فيما يتعلّق بانتقاء دار الحضانة للطفل، هل هذه هي المدرسة المناسبة؟ هل الطفل مستعد؟ هل يمكنه الابتعاد عن المنزل؟ هل يمكنه التعلُم في هذا العمر؟ هل يمكنه التعامل مع الأَطفال الآخرين؟ هل سيواجه مشكلات في التصرّف؟

ينبغي مواجهة كل هذه الأسئلة عندما نريد إِدخال الطفل دار الحضانة، وستعود هذه الأسئلة ثانية عندما نريد إِدخاله المدرسة الابتدائية. وعلىٰ الرغم من أنّ التكيّف في دار الحضانة ثم في روضة الأَطفال ينتج عنه تغيّر كبير في قدرة الطفل علىٰ مواجهة التحديات في المستقبل، ولكن هذا النوع من التكيُّف يتكرَّر غالباً في كل مرحلة انتقال.

وإِذا كان هناك مجال للاختيار بين عدة مدارس، فعليك زيارة كل واحدة منها. انتبه للتوازن الموجود بين تعليم المعارف وبين التعليم الاجتماعي، فالتركيز الشديد علىٰ المعلومات في هذا العمر يعني تجاهل حاجة الطفل للنمو اجتماعياً. وكل مدرسة لها منهجها في تطبيق النشاط الجسدي، وفي تواتر النشاطات الحركية، وفي التعليم، وفي فترات الاسترخاء لكل طفل. راقب كيف تتم مساعدة الأَطفال مفرطي النشاط أَو



مفرطي الهدوء في التأقلم مع المدرسة، وقبل كل شيء قوِّم قدرة الأساتذة علىٰ إبداء دفء العواطف والصبر، وكذلك قدرتهم علىٰ تشجيع نمو شخصية كل طفل، وهل سيكون بمقدور أحد هؤلاء الأساتذة أن يحب طفلك؟ إن رد فعلك الشخصي تجاه الأستاذ قد يكون أهم شعور حسَّاس للتنبؤ بذلك، وقد تكون شخصيته أكثر أهمية من قدرته علىٰ التعليم وذلك في تكوين شخصية قوية للطفل في هذه المرحلة المهمة. وهنا، أؤكد علىٰ ضرورة وضع قدر أكبر من الاهتمام بتطوّر الطفل العاطفي في هذه المرحلة مقابل قدراته التعليمية، ويستطيع الطفل الذكي التعلُّم دائماً إذا شعر بكيانه شعوراً جيداً.

الاستعداد

يُفاجأ الآباء والأمهات هذه الأيام بضرورة تهيئة أطفالهم باكراً للمنافسة وللنجاح، وعدد قليل منهم يستطيعون مقاومة هذا الدافع ولذلك يقومون بتعليمهم المهارات التي يحتاجونها في المدرسة: القراءة والكتابة والرياضيات.

إنّ دفعنا الأَطفال للتعلُّم باكراً يبدو لي وكأَننا نسرق من الطفل فرص اكتشافه لنفسه وفرص لعبه. والتعلُّم الذي يأتي عن طريق التجارب والفشل، وما يتبعه من استفزاز أَو ضجر، يمكن أَن يؤدي لتكوين درجة من التشوّق للتعلُّم عند الطفل وذلك عندما تحين الفرصة المناسبة. فالعمر الذي يبدأ فيه الطفل بتنمية مهارات دراسية ليس على هذه الدرجة من الأَهمية، وكثير من الأَطفال الذين بدأوا التعلُّم باكراً ضعفت قدراتهم فيما بعد، والأَمر الأَكثر أَهمية هو رغبة الطفل في التعلُّم ومفهومه عن نفسه، وينبغي أَن يشعر بأنه هو من يسيطر على تعلُّمه.

تتطلَّب المدرسة عدة أَشياء من الطفل، فينبغي أَن يكون قادراً على التركيز وإبداء الانتباه، وينبغي أَن تكون عنده القدرة على التحمّل الحركي وعلى الصبر، وتحمّل الجلوس لفترات طويلة، وكذلك القدرة على التجاوب مع نظام الراحة والنشاط الموجود في المدرسة. وعليه أَن يملك القدرة على الفهم والتذكُّر، وأن يتبع مواضيع ذات اتجاهين أَو ثلاثة وأن يقوم بما يوكل إِليه من أَعمال، وأن يتعامل مع الممتلكات الشخصية، ويتصرّف بما يخصّ ثيابه.

وتتطلّب القدرات الحركية الدقيقة، مثل القطع أَو الرسم أَو الكتابة، قدراً مناسباً من النضج العصبي والعاطفي. ومن الخطأ أَن نظن أَن جميع الأَطفال يصبحون مستعدين بعمر واحد. ويستحق منّا الأَطفال الذين «تتفتّح طاقاتهم» متأخرة أَن نلاحظهم ونحترم وقع نموّهم.

وقد تشكّل الطريقة التي نتقبّل بها الطفل في هذه المرحلة صورته التي يراها عن نفسه في المستقبل، وإِعطاء الطفل الذي يحتاج سنة إِضافية كي ينضج، قد يكون أَكثر أَهمية من توقيت دخول مدرسة الحضانة حيث يصل الطفل إِلى المرحلة الابتدائية وهو بعمر الست سنوات، وينبغي أَن يكون الهدف تكوين اهتمام بالتعليم عند الطفل نفسه، ويُدفع بكثير من الأَطفال إِلى التعلُّم باكراً لكونهم أذكياء ولذلك لا يُوَجَّه الكثير من الاهتمام لنضجهم واستعدادهم.

عندما يحين وقت اتخاذ القرار بوضع الطفل في دار الحضانة أَو روضة الأَطفال

أَو المدرسة الابتدائية، علينا أَن نراقب الأُمور التالية التي تستدعي إِعطاء الطفل مزيداً من الوقت:

- وجود نموذج عائلي للنمو البطيء.
- خداج أَو مشكلة جسدية في مراحل الحياة المبكرة.
- تأخّر في النمو الجسدي أَو في التطوّر.
- نقص نضج في الجهاز الحركي (الخرق) ونقص المهارات الحركية مثل الإِمساك بالكرة أَو رميها، والرسم أَو القطع.
- سهولة تحويل الانتباه، وقصر مدة الانتباه.
- صعوبة في توافق حركات اليد اليمنىٰ مع اليسرىٰ، أَو العين مع اليد كما هو الحال عند نقل صورة دائرة أَو شكل معين.
- تلكؤ التطور الاجتماعي: صعوبة في تبادل الأدوار، أَو المشاركة، أَو اللعب. وينبغي عليك أخذ الأَمر بجدِّيَّة إِذا ابتعد الأَطفال الذين في سن طفلك عنه.

قد يكون كل أَمر من هذه الأُمور سبباً لإِعطاء الطفل سنة إِضافية قبل وضعه في دار الحضانة، أَو لإِبقائه سنة إِضافية في دار الحضانة أَو في روضة الأَطفال. وإِذا استمر تدخّل هذا التأخّر أَو القصور في نمو الطفل عليك أخذه لإِجراء تقويم دقيق ـ عصبي ونفسي ـ لمعرفة السبب الكامن وراء ذلك. وبرغم أَن الطفل قد يتجاوز هذه المشكلة، ولكن فهم سبب هذا التأخّر وتحديد شدته يبقىٰ أَمراً مهماً، وهناك عدة برامج قد صُمّمت لأجل الأَطفال الذين يشكون من اضطرابات في الانتباه، أَو من تأخّر حركي، أَو من قصور في القدرة علىٰ التعلُّم، (انظر عناوين مهمّة في نهاية هذا الكتاب، وانظر الفصل 18)، وعليك البحث عن البرنامج الذي يناسب وضع طفلك، وتأكّد من أَنَّه برنامج إِيجابي ومفيد ومثير، وليس الغرض منه فقط دفع طفل كهذا نحو «النمو» أَو نحو «الجودة» أَو «كي يعير انتباهاً». قد يكون بعض هذه البرامج تأديبياً ويفشل في ترسيخ طاقة إِيجابية عند الطفل لتحقيق النجاح، وسيؤدي تشكيل حسّ من الفشل بالتأكيد إِلىٰ مزيد من الفشل. ابحث عن البرنامج الذي يدعم ثقة الطفل، والذي يركِّز علىٰ مساعدته وفهمه فهماً أَفضل.

تحضير الطفل

يشكّل استعداد الوالدين للابتعاد عن الطفل أَمراً مهماً لتكيُّف الطفل مع المدرسة ولاستعداده هو أيضاً، ويقلق الوالدان من أُمور كثيرة: ماذا سيظنون به؟ هل سيرون كم هو جميل، أم سيركّزون علىٰ صعوباته؟ هل سيكون الأستاذ لطيفاً ومشجعاً، أم أَنَّه سيقتل روحه وثقته بنفسه؟ كل هذه التساؤلات تعكس قلق الأَهل الطبيعي الناتج عن مشاركة أحد لهم في أبنائهم، وتغطي هذه الأسئلة مخاوف الفراق، والمنافسة التي لا يمكن تجنّبها بين الوالدين والأساتذة. يرىٰ الوالدان في دخول الطفل إلىٰ المدرسة (أَو دار الحضانة) بداية لانتهاء المرحلة الحميمية مع طفلهما، «بعد ذلك سيصبح مراهقاً، وقبل أَن ندرك ذلك، سيكون قد ابتعد» وعلىٰ الأهل مواجهة موضوع الفراق عندهم قبل أَن يتمكّنوا من مساعدة الطفل علىٰ التعامل مع فراقه عنهم.

يساعد كثيراً تحضير الطفل مبكراً للفراق ولمتطلبات دار الحضانة. قولي له كل ما تعرفينه عن الأُمور التي عليه توقّعها، خذيه لرؤية أستاذه ولرؤية غرفة الصف مسبقاً، وتأكدي أَنَّه يعرف علىٰ الأَقل واحداً أَو اثنين من رفاقه في الصف، وعند الضرورة، حاولي التودّد إِليهم باكراً، بأخذهم معاً إِلىٰ حديقة حيوانات أَو متحف (انظر الفصل 45)، ويمكنكِ وأُم الطفل الآخر أَن تصطحبا الطفلين معاً وذلك في أول أَيام المدرسة. اتركي الطفل يأخذ شيئاً خاصاً من المنزل معه وعندما تصلين المدرسة عرّفيه علىٰ الأستاذ، وعلىٰ المكان الذي سيضع حوائجه فيه، وكذلك علىٰ بعض الأَطفال الآخرين، وعلىٰ الملعب. أظهري له تقديرك للأستاذ وذلك بقول بعض عبارات المديح مثل «أرىٰ أنك قد خطّطت ليوم مثير، وأحسّ بأَننا محظوظون جداً لوجود ابننا معك في الصف».

قولي للطفل عندما تريدين المغادرة، فهذا شيء مهم جداً. قبليه وودّعيه ولكن دون إِطالة في ذلك، وقولي له متىٰ ستعودين وكوني هناك في الوقت، وعند قولك وداعاً غادري مباشرة دون الالتفات. امتدحي الطفل فيما بعد علىٰ الطريقة التي تصرّف بها واستمعي لما حصل معه خلال اليوم. لا ترسلي الطفل في الأَيام الأولىٰ بحافلة المدرسة وذلك إِلىٰ أَن يشعر بأنه قادر علىٰ ذلك.

يتأقلم كثير من الأطفال تأقلماً جيداً في البدء ولكنهم يظهرون علامات تقهقر في المنزل فيما بعد، وقد تظهر أعراض التقهقر في مجالات تبدو وكأنها لا علاقة لها بالأمر، وقد تمّ التعامل معها منذ وقت، كمجالات النوم، والطعام، ونوبات الغضب والهيجان. وأعتبر أن هذا التراجع يمثّل نوعاً من محاولات الطفل التغلّب على التحدي الجديد، وعندما يكون على الطفل التعامل مع حالة جديدة فإنه على الغالب يتراجع مؤقتاً وكأنّه يستجمع قواه لمواجهة التكيّف المهم، وبهذا التراجع يعود إلى مراحل أبكر في النمو، ويجمع ما يمكنه من دعم الوالدين الذي يحتاجه، وينظم نفسه. يخيف التراجع الوالدين ولا لزوم لذلك إلاّ إذا استمر الأمر لمدة طويلة. فالتعلُّم الذي يحدث خلال فترة إعادة التنظيم هذه يستحق الصبر على عودة بعض نماذج التصرّف القديمة، وكل طفل يتراجع على الغالب في آخر مرحلة تطوّر أتمها، فإذا كان قد تغلّب على الشعور بالخوف أثناء الليل سيعود لرؤية الوحوش ثانية، وإذا كان قد توقف أخيراً عن قرض أظافره، سيعود على الغالب لذلك ثانية، ودورك كوالد هو أن تدعمه في فهم أسباب أعراضه هذه، وفي فهم نفسه أثناء محاولته التكيّف مع التحدي الجديد في المدرسة، وعندما يبدأ في النجاح بذلك فعليك امتداحه وتهنئته وإخباره كم أنت فخور به.

قد يبدأ بعض الأطفال بالشكوى من ألم بطن أو صداع في الصباح، وقبل وقت الذهاب إلى المدرسة (انظر الفصل 40) وقد يتوسلون للبقاء في المنزل، وإذا استمرت هذه المشكلات، أو إذا ازدادت نوبات التراجع، فقد يكون ذلك دليلاً على شعور الطفل بالضغط الشديد. وأول خطوة ينبغي القيام بها هي التحدّث مع الأستاذ، حاول معرفة وجود أي ضغط في المدرسة يمكنك أن تلطّفه. هل يستطيع الطفل التعامل مع أقرانه؟ هل يتعلّم؟ هل يُظهر علامات تدل على شعوره بعدم الكفاءة؟

لا تجعل من نفسك خصماً للأستاذ، ولو أن الطفل قد يشتكي من كونه صارماً جداً، وقد يقول «إنه يعاملني بعنف» وموافقتك على ذلك لن تساعده. أعلمه أنك والأستاذ ستعملان معاً على جعل حياته في المدرسة أسهل.

تكلم إلى الطفل عن أعراضه، وقل له أنك تفهم ذلك وأنك ستحاول المساعدة. اشرح له أن بقاءه في المنزل لن يساعده وأنك تتوقع منه أن يستمر، وأكّد

له أن معظم الأطفال يمرّون بمرحلة كهذه في البداية. قل له أن أعراضه لا تعني أنّه سيئ أو كسول، ولكنها تحدث لأنه يواجه حياة جديدة، ولأنه أيضاً يبتعد عن جو البيت الآمن. إذا لاحظت أن الطفل يشعر بالخوف لترك المنزل، حاول أن تعرف السبب الكامن وراء ذلك، أسأله مثلاً «هل أنت خائف من إمكانية حدوث شيء ما لي؟ لن يحدث، لأني سأحول دون ذلك». وعلىٰ الأم أن تسأل ابنتها مثلاً «هل تظنين أني سألعب مع أخيك الصغير وأنسىٰ أمرك؟ لا يمكنني فعل ذلك، فأنا فخورة جداً بابنتي الكبرىٰ، أفكّر بك طوال الوقت، ولكنني أتوقع أن تكبري وتستعدي لترك المنزل، وعلىٰ أخيك أن يتعلّم ذلك أيضاً، وستساعدينه في ذلك».

ولأن قدرة الطفل علىٰ احتمال الضغط الذي يسبّبه ترك المنزل كل صباح قد تكون مرتبطة بحالته الصحية، فعليك التأكّد بأنه غير تعب وأنه لا يشكو من فقر دم. يظهر لدى كثير من الأطفال في هذا الوقت انخفاض صباحي في مستوىٰ سكر الدم عند النهوض، وهذا الانخفاض قد يكون السبب في شعورهم بالصداع أو بألم المعدة، ويؤدي القلق لخفض هذا المستوىٰ أكثر، وأقترح أن يترك الوالدان كأساً من ماء الزنجبيل أو عصير البرتقال بجوار سرير الطفل، وأن يشربه بمجرد صحوه، وقبل أن ينهض من سريره ويتحرّك، وإذا شعر بالتحسُّن سيتمكّن من تناول إفطاره علىٰ نحو أفضل، وعندها يصبح أكثر قدرة علىٰ التعامل مع التوتر في المدرسة ومع شعور البُعد عن المنزل.

يمكن لمرحلة التأقلم مع المدرسة أن تكون مرحلة عاصفة، ويخشىٰ الوالدان أن يترسخ تصرّف الطفل السيئ في ذهن الأستاذ، وقد يضغطان عليه في المنزل كي «يبدي اهتماماً أكثر وكي يتصرّف بطريقة أفضل في المدرسة» ولن يساعده ذلك. وعوضاً عن هذا التصرّف ينبغي أن يتذكرا أن كل طفل يتكيّف طبقاً لمعدله الخاص.

حاول جعل المنزل واحة دفء وأمان. دع الطفل يروّح عن نفسه ويتخلّص من الضغط الذي تعرّض له في المدرسة. ولا تضغط عليه كي يكافح في جميع المجالات. وأعطه مجالاً للتحرّك ليستجمع شعوره بنفسه، فأساس ذلك موجود في المنزل.

يشكّل الذهاب إلىٰ دار الحضانة أو روضة الأطفال أهم وأول فرصة للطفل كي يتعلّم كيفية التكيّف مع العالَم الخارجي، وسيتعلّم كيفية المشاركة كجزء من

مجموعة، ويتعلّم كذلك قراءة وفهم المسبّبات الاجتماعية، ويحاول تمثّل توقعات الكبار وقوانينهم، ويتعلّم عن العادات الاجتماعية للأطفال في مثل سنّه، ويطوّر طريقته الخاصة في إيجاد أصدقاء والحفاظ على صداقتهم، أمّا المهارات الخاصة والإنجازات العلمية فستأتي في وقتها. وما يتعلّمه الطفل عن كيفية تواصله مع مجموعة ما، وعن كيفية انخراطه في الحالات الجديدة، يبقى معه طيلة العمر، (انظر أيضاً الفصل 35).

34

تقدير النفس

يمكن ملاحظة النشوة التي يشعر بها الرضَّع الصغار عندما يتمكّنون من القيام بعمل ما، مثل التقلُّب، أو القبض باليد علىٰ قطعة بسكويت أو رصّ بعض المكعبات. وتشكِّل هذه الخبرات أساساً لشعور الطفل بنفسه، واحترامه وتقديره لها. وعندما يشجع الوالدان رضيعاً تمكّن من إتقان أمر ما بنفسه فإنهما بذلك يرسخان وجود تقويم جيد لنفسه في المستقبل، وعندما يجاهد الطفل ثم ينجح أخيراً، يظهر البريق في عينيه، وتؤثّر توقعات الوالدين وخبراتهما في قدرتهما علىٰ تحمّل ترك الطفل يحاول وينجح أخيراً في إتمام الأمر بنفسه. وبدون هذه المشاركة بين الحرِّية والتشجيع لا يستطيع الطفل تطوير استجابة إيجابية.

التشجيع علىٰ تقدير إيجابي للنفس

كيف تستطيع كوالد تقديم الحرِّية والدعم معاً للطفل؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتشجّع طفلك علىٰ تكوين ثقة بالنفس وتقدير إيجابي لها؟ أول خطوة هي معاملته بدفء وحب، ولكن عليك أيضاً أن تنقل له طرق التفكير وكذلك طرق حل المشكلات، ويكتسب الرضيع هذه الأمور عادة عندما يحاول تقليد والديه والتشبّه

بهما. وإضافة لهذا التشبّه هناك ثقة الطفل بنفسه، مثلاً لنأخذ طفلاً يلعب بأحجية القطع المتفرقة، فمن الضروري أَن تجلس في الخلف وتراقب الرضيع وهو يحاول لصق القطع ببعضها مقلّباً إيَّاها من جهة لأُخرىٰ، ثم يرميها ويلتقطها ثانية ليحاول تجميعها. ينظر إلىٰ اللعبة وكأنها مغامرة، وأخيراً يغامر ويحاول وضع القطع علىٰ لوحة اللعبة ويديرها عدة مرّات إلىٰ أَن تقع في المكان المناسب، وينظر منتصراً حواليه، وأَفضل ما يمكنك فعله هو أَن تقول بحنان «لقد فعلتها وحدك» وهكذا تدعمه في ملاحظة إنجازه، ولو أنك تدخلت باكراً ـ لتريه أَو لتشجعه علىٰ الاستمرار في المحاولة ـ فإنك تكون قد جعلته يفقد نصف نصره. لقد أصرّ علىٰ القيام بها ونجح. من الصعب جداً علىٰ الوالدين الجلوس في الخلف وترك طفلهما يعاني الإحباط والفشل قبل أَن يتمكّن من النجاح، ولكن ذلك يعتبر جزءاً هاماً من ملاحظته للنجاح عندما ينجح فعلاً، ويمكن أَن يكون الحنق والاستفزاز دافعاً إيجابياً لتعلّم الطفل شرط ألاّ يزيد الضغط عليه خلال ذلك.

كيف يمكن للوالدين التمييز بين التحدي الذي يمثّله الاستفزاز وبين العراقيل التي تسبّب الضغط والتوتر؟ لا يمكن ذلك إلاَّ بمراقبة الطفل وملاحظة كيف يبدي الفضول، والاستمرار والمثابرة، والقدرة علىٰ النجاح في مشكلة ما، أَو كيف يبدي الانهزام والجمود. ويؤدي التشجيع المفرط أَو الضغط المفرط إلىٰ تثبيط دوافع الطفل الخاصّة.

تحقيق التوازن بين المديح والانتقاد

إن الضغط علىٰ الطفل الصغير كي يتعلّم القراءة أَو الكتابة، أَو كي يقوم بمهام ليست مناسبة لعمره أَو لمراحل نموّه، يشكّل خطراً إذا تعدَّىٰ الوالدان أَثناء ذلك علىٰ حسّ الطفل الخاص بمقدرته. ومن الممكن جداً أَن نعلّم الطفل القراءة أَو الكتابة أَو العزف علىٰ آلة ما في سن مبكرة، ويجمع الطفل داخله وهو يقوم بذلك مديح كل شخص حوله، ولكن لذلك ثمناً. فقد يكون دافعه لعمل ذلك هو رغبته في إرضاء الآخرين وليس بسبب دافع فضولي داخلي. والفشل في اللعب واكتشاف طرق للنجاح ضروريان كي يتعلّم الطفل لنفسه، وإذا تعلّم ليفرح الآخرين، فقد لا يشعر بالإحساس أَنّه تعلّم شيئاً لأجل نفسه.

إنّ إعطاء الطفل كمية معينة من المكافآت الإيجابية كالمديح والإطراء يرسّخ عنده الشعور بنجاحه، وكما ذكرنا سابقاً، فإن كثرة المديح أو الإطراء قد تطغىٰ علىٰ هذا الشعور ويمكن أن تصبح ضغطاً أكثر من كونها تشجيعاً. وقد يؤدي الانتقاد إلىٰ السلبية عوضاً عن الدفع لحل المشكلات. ولكن كيف لك أن تعلم متىٰ تنتقد ومتىٰ تمتدح؟ مرة ثانية أقول، راقب الطفل فإذا ظهر عليه الاضطراب فإنه علىٰ الغالب يعاني من ضغط شديد، وإذا لم يكن واثقاً من نفسه، فهو يحتاج إلىٰ تشجيع بنّاء وإلىٰ التقليل من النقد.

لقد أظهر عدد من الدراسات الكمّ الكبير من تمثُّل الأطفال لنموذجنا في التصرّف، فإذا كنا شديدي الحساسية، سيتعلم الطفل أن يكون حسّاساً وسيرىٰ في ذلك طريقة مقبولة للحياة، وإذا كنا صارمين جداً، سيفقد علىٰ الغالب فضوله وإبداعه، ويصبح جامداً بعناد في محاولة منه لتغطية شعوره بعدم الكفاءة، وإذا توقعنا الكثير من أنفسنا أو من الطفل فقد يفقد شعوره بالإثارة الناتج عن التعلُّم والاكتشاف. لا يمكننا أن نغيِّر طريقتنا أو تطلعاتنا كي نؤثِّر علىٰ أطفالنا فقط، ولكن يمكننا تعلّم طرق نعدّل بها أولويات الطفل وندعم تقديره لنفسه. عندما يحاول تعلُّم أية مهارة جديدة شجِّعه، ولكن لا ترسم له الطريق لذلك أو تضغط عليه. امتدحه بلطف عندما ينجح، واتركه كي يحاول عدة طرق مختلفة لإنجاز عمل واحد، واتركه يفشل إلىٰ أن يجد الطريقة الناجحة. وإذا اختلط عليه الأمر أو مشىٰ في طريق مسدود لا تهرع لمساعدته، اتركه ليكتشف مأزقه، وامتدحه حين يحاول ثانية، واتركه يحاول كل خبرة جديدة بطريقته المتخبطة الاستكشافية. اتركه يعقد شباكه، ويسكب حليبه ويسحق الموز، ويسقط كومة المكعبات، أو يكسر أقلام التلوين الشمعية. كل هذا، طبعاً، ينبغي أن يكون ضمن حدود الأمان واحترام الآخرين، ولا تنسَ أبداً طاقة الاستفزاز الهائلة في شحن الطفل الصغير أثناء محاولته النجاح والبحث عن الإحساس بكفاءته الخاصة.

دعم احترام الذات في كل الأعمار

فيما يلي خطوط رئيسية مختصرة للفرص المتعدّدة التي يمكن أثناءها دعم احترام الطفل لذاته من خلال اللعب، أو الطعام، أو اللقاء مع الأطفال الآخرين.

اللعب المبكر

١ ـ 4 أَشهر : انحنِ فوق الرضيع لتتحرَّىٰ ابتسامته ومناغاته، وعندما يبتسم، ابتسم له. وانتظر بعد ذلك إلىٰ أَن يبتسم ثانية أَو يناغي وعندما يفعل، رسِّخ ذلك بتقليد رقيق. وعندما يعيد ذلك مرّات ومرّات، راقب العلامات التي تظهر علىٰ وجهه نتيجة إِدراكه لنجاحه في هذه التصرّفات، ولا تضغط عليه.

4 ـ 6 أَشهر : عندما تنحني فوقه، ناغه برقة، وانتظر حتىٰ يحاول تقليدك. وعندما يفعل، أعدِ الكرة، وليعبّر وجهك عن إِدراكك لما فعله.

6 ـ 8 أَشهر : وَصْوِصْ له (افتح عينيك وأغلقهما) بطريقة تحثّه علىٰ تقليدك في لعبتك. وبعد ذلك اتبع تصرّفه، ولا تقد اللعبة.

8 ـ ١0 أَشهر : باستعمال قطعة قماش للعب لعبة الوَصْوَصَة (الپيكابو) ضعها علىٰ وجهه، وبعد ذلك اتركه يمارس اللعبة بنفسه.

التغذية

5 ـ 8 أَشهر : اتركه يحمل كأساً أَو ملعقة عندما تقوم بإِطعامه.

8 أَشهر : اتركه ليلتقط قطعتين صغيرتين أَو ثلاثاً يطعم نفسه بها، ولا تقلق إِذا أسقطها.

١0 ـ ١2 شهراً: اتركه يقلّدك بأخذ بضع رشفات من الكأس بملعقة. اتركه ليختار الطعام الذي يأخذه بأصابعه، وأعطه قطعاً قليلة في كل مرة.

١2 شهراً: اتركه يطعم نفسه بأَصابعه، ويمسك زجاجته، ويقلّد إِمساك الكأس.

١6 شهراً: اتركه يستعمل الشوكة لتفريق طعامه، واتركه ليقرّر إِذا كان يريد أَن يأكل أم لا، ولكن لا تحاول تجربة مئة شيء في محاولة منك لإِرضائه.

الأَطفال الآخرون

١ ـ 2 سنة: أعطِه الفرصة ليلعب مع أقرانه، وحضّره لذلك قبل وقت كافٍ، ولا تتركه إِلاَّ بعد أَن يصبح مستعداً لذلك، ولكن شجّعه كي يستطيع في النهاية

الاستمرار في اللعب مع المجموعة ودون وجودك. لا تتدخّل في ألعاب الأَطفال الذين يَخبون، وحتىٰ العض أو الخدش أو شدّ الشعر يمكن أَن تصبح فرصاً للتعلّم إِذا بقيت أنت بعيداً عن الأَمر. لا تترك الطفل مع رفيق لعب عدواني أَو سلبي، فلن يتعلّم منهما بالقدر الذي يتعلّمه من رفيق لعب يجاريه. لا تدفعه كي يشارك في ألعابه، واترك الأَطفال الآخرين يعلمونه.

3 ـ 5 سنوات: شجّعه كي يلعب لعباً مستقلاً مع أقرانه وإِخوته، وابق بعيداً عن خلافاتهم، وهنّئه علىٰ نجاحه في التعلُّم من الآخرين. شجّع واحداً أَو أكثر من رفاقه في اللعب كي يأتوا بانتظام وبذلك يتمكَّن من التعرّف عليهم جيداً ويفهمهم ويعتمد عليهم، وسيعطونه الشعور بالقدرة علىٰ التعامل مع الآخرين وسيعلّمونه المشاركة، واحترام شعور الآخرين.

35

الفِراق

دار الحضانة

«إن ترك رضيعي مع شخص آخر ليعتني به هو أصعب أمر كان عليَّ أن أفعله، وعندما نظرت إليه وهو بين ذراعي امرأة أُخرىٰ، صعب عليَّ تحمّل ذلك، وبدا الأمر وكأني أترك جزءاً مني، ولست متأكدة أني أستطيع فعل ذلك كل يوم».

عبَّرت هذه الأم في كلمات عن شعور كثير من الأُمهات عندما يضعن الرضيع في دار الحضانة ويعدن للعمل، وقد أوضحت الطريقة التي عبَّرت فيها هذه الأُم عن مشاعرها أنَ ألم الفراق كان ألماً «لها»، وعندما يلقىٰ الرضَّع عناية كافية فإنهم يتأقلمون مع الوضع أسرع من أهلهم.

يشعر كلٌ من الوالدين بالأسىٰ عند ترك رضيع في رعاية شخص آخر، لأن رباط المحبة الذي تسلَّل إليهما خلال الشهور الأولىٰ من حياة الرضيع رباط وثيق، كما أن الرغبة الكامنة والقوية في رعاية الرضيع تدفع الوالدين للقول «لم أحب أحداً بهذه القوة من قبل»، ويعتبر تعلُم كيفية حضانة الرضيع أَمراً ممتعاً ومتطلباً في نفس الوقت لكل والدين جديدين، والالتصاق بالرضيع الصغير يمكن أن يكون جميلاً، ومؤلماً أيضاً.

ويكمن خلف كل التصاق وثيق، خوف عميق من الفراق. وعندما يستغرق الوالدان في شعور عميق بالمسؤولية، ينبغي أن يظهر علىٰ السطح الوجه الآخر للالتصاق، ماذا لو فقدت هذا الطفل؟ هل سيهتم بي كما أهتم به؟ إذا شاركني أحد في العناية به، هل سيحبه أكثر مني؟. من المؤكد أن الفراق الحقيقي الأول سيؤدي إلىٰ شعوره بالحزن، وعندما يسلم الوالدان الرضيع إلىٰ حاضِن آخر سيشعران بالوحدة، والذنب، وقلّة الفائدة، وحتىٰ بالغضب، ويتساءلان لماذا علينا فعل ذلك؟ وهناك عدة طُرق دفاعية عامة تجاه هذا الشعور القوي:

1 - النكران: القول إن الفراق ليس بذي أهمية سواء للرضيع أو لك.

2 - الإسقاط: اعتبار ما يقوم به الحاضن أمراً مميزاً جداً، وما تقوم به أنت حضانة سيئة، أو بالعكس: ترفض «الآخر» وتتوقع من الحاضنة أن تسيء لطفلك.

3 - الانعزال: محاولة تخفيف الشعور القوي للتعامل مع ألم ترك رضيعك.

تواجه الأُمهات والآباء مثل ردود الفعل هذه بعد البداية الحميمية مع الرضيع، وتكون ردود الفعل عادة لا شعورية، ولكنها تتطلّب مزيداً من القدرة وقد تؤدي للاكتئاب.

وأُلح علىٰ الوالدين كي يلاحظا هذه المشاعر ويتركا لها مجالاً لتظهر علىٰ السطح. وإدراك الوالدين لمشاعر الحزن التي يسبّبها الفراق يجعلهما يتحرّيان ردود الفعل السابقة والسيطرة عليها. وقد يكون دفن مشاعر كهذه هدّاماً ومخرّباً، فالعمل يتأثر، والحياة المنزلية تصبح متوترة بينما يحاول الوالدان إخفاء مشاعرهما، ويصبح فراق الرضيع واللقاء به ثانية كل يوم حادثة مؤثّرة جداً، ويتساءل الوالدان «لماذا يدير وجهه بعيداً كلما حضرنا لأخذه؟ هل هو غاضب منا؟ هل فقدنا شعور الحميمية معه؟ هل نتسبَّب في تدمير مستقبله؟».

إن التعبير عن هذه المشاعر الطبيعية والعامة يفقدها تأثيرها، كما أن تعلّم فهم الحزن الناتج عن الفراق، والدفاعات الممكنة ضده، قد يؤدي إلىٰ إيجاد طرق في السيطرة علىٰ ذلك دون إضعاف العلاقة بين الوالدين والرضيع. وعندما تخبرني الأُمهات العامِلات عن شدّة شعورهن بالذنب لاضطرارهن لترك رضيعن أهدئ روعهن

فالشعور بالذنب يشكّل قوة كبيرة محرّكة، تدفع بالأَشخاص لإِيجاد الحلول المناسبة للتأَقلم مع الفراق، ويستطيع الرضيع التكيّف مع ذلك إِذا استطاع والداه، فالرضّع يُحاطون بكثير من الحب ولكنهم يحتاجون لضمان وجود والديهم عندهم في نهاية كل يوم.

سيتعلّم الرضيع، بالمقابل، طرقه الخاصة للتكيُّف إِذا كان بحضانة شخص آخر، واحتجاجه حين تتركه ضروري وصحي، وبعد ذلك يعطي انتباهه للشخص الآخر، فمن المهم له أَن يطوِّر علاقة تواصل مع من يعتني به (انظر الفصل 6 و9). وقد قمت مع مجموعة من زملائي بمراقبة رضّع في دار الحضانة وهم يحاولون تعلّم التكيُّف مع وضع ابتعادهم عن آبائهم وأُمهاتهم، ولاحظنا أنهم ينقصون من نشاطهم أَثناء النهار، كما ذكرت في الفصل السادس، ويلعبون ولكن ليس بدرجة النشاط التي يلعبون بها مع أهلهم، ويأخذون قيلولة ولكن لا ينامون نوماً عميقاً، وكأنهم يختزنون طاقاتهم وردود أفعالهم القوية لوقت الاجتماع بأهلهم آخر النهار، وعندما يظهر الوالدان يستدير الطفل بعيداً عن قصد، وكأنه يحاول السيطرة علىٰ شدة شوقه لهذا الاجتماع الذي انتظره مع أهم الأَشخاص إِليه. وبعد ذلك يحصل الانفجار، فقد اختزن احتجاجه وشعوره طوال النهار ليظهرهما أَمام الشخص الذي يثق به. ولا عجب إِذا قال من يعتني بالطفل نهاراً «لم يفعل هذا مطلقاً معي». وعلىٰ الوالدين أَن يدركا أَن رد الفعل القوي هذا ضروري لحدوث اللقاء الحميم.

وعندما يدرك الوالدان أَن أَلم الفراق هو قضيتهما أولاً، يمكنهما تعلُم التعامل معه، ويكمن جزء من التحدي في قدرتهما علىٰ توزيع طاقاتهما. وكما رأينا، يستطيع الرضيع فعل ذلك، لهذا يستطيعان هما أيضاً. وإِذا بحثت عن أَفضل مكان ممكن ليقدم حضانة لطفلك، وإِذا كنت واثقاً أَنّه في أمان وبين أيدي أَشخاص يمكنهم أَن يحبوه ويرعوه، فعند ذلك عليك أَن تثق بهم، وهذا أَمر صعب لأن حسّ التنافس الطبيعي عندك سيظهر علىٰ السطح في كل مرة تفترق فيها عن الرضيع وتعود إِليه.

هذه بعض الخطوات التي يمكنها أَن تساعد كثيراً:

- انهض باكراً بمدة كافية لتقضي بعض الدقائق معه، وتحتضنه وتلعب معه قبل أَن تأخذه إِلىٰ دار الحضانة.

- اتركه يرفض الطعام، ويستفزك أثناء ارتداء ثيابه، فهذه اللحظات القليلة تعطيه الإحساس بكونه مسيطراً علىٰ ما يفعله في يومه، حيث أنَّه قد لا يستطيع إظهار سلبيته في دار الحضانة.
- عندما يصبح كبيراً بما فيه الكفاية طوِّر طريقة مناسبة للتكلم معه عن الفراق. واحرص دائماً علىٰ إضافة كلمة «سأعود» فهذا يفيدك قدر ما يفيده ويعتبر تهيئة لك علىٰ تحمّل الفراق وتهيئة له أيضاً.
- اعمل مع الحاضنة علىٰ ترتيب نظام للفراق في دار الحضانة. اخلع أنت معطفه الخارجي وعانقه ثم أعطه للحاضنة وقل «وداعاً، سأراك بعد الظهر، والسيدة. . . ستحبك أثناء غيابي» ثم ارحل. ولا تطل فترة الوداع لأن ذلك يجعلها أصعب.

مدرسة الحضانة وروضة الأطفال

لن يكون الابتعاد الأول عن المنزل سهلاً من وجهة نظر الطفل في أي عمر كان. ومع تقدّمه في السن يصبح بحاجة لوجود أقران له ولفرص لعب لا تستطيع أنت كوالد أن تقدمها له، كما ذكرت في الفصل 13، وبرغم وجود الطفل مع أخوة له في المنزل يظل بحاجة لوجود أقران من عمره. إنّ فرصة الطفل في التعلُّم عن نفسه عند وجوده في جو اجتماعي كبيرة جداً. لذلك فإن الألم الذي يسبِّبه الابتعاد عن المنزل في البدء يوازيه شعوره وشعورك بحاجته لهذا الابتعاد. كما أن إغراء وجود أطفال آخرين وألعاب ومجموعات نشاط يخفِّف من ألم الابتعاد عن دفء المنزل الآمن. ومرة ثانية أقول إن هناك عدة طرق تسهّل عمليّة الانتقال هذه:

- هيئ نفسك في البدء كي تتمكن من مواجهة شعور الطفل.
- تحدّث معه عن الفراق وعن أوجه الإثارة المختلفة في اللعب مع الأطفال الآخرين.
- عرِّفه علىٰ طفل واحد علىٰ الأقل يكون موجوداً معه في مدرسة الحضانة أو مجموعة اللعب، وخذهما معاً إلىٰ مكان ما.
- عرِّفه علىٰ الحاضنة أو المدرسة مسبقاً، ودعه يعرف أنك تحب هذه الحاضنة وابقَ معه خلال الأسبوع الأول تقريباً إلىٰ أن يتأقلم.



- اسمح له بالتراجع. ألبسه ثيابه في الصباح، ولا تضغط عليه في أوقات الطعام.
- اتركه يأخذ شيئاً «يحبه» أو شيئاً يذكِّره بالمنزل كل يوم حتىٰ ولو كان صورة لك.
- عندما تصل إلى مدرسة الحضانة، انزع عنه معطفه، وتأكد أن الحاضنة أو المدرِّسة ترحِّب به.
- عانقه، وتأكّد من أن لديه فرصة للالتفات لأحد غيرك، طفل أو بالغ.
- ذكِّره بالوقت الذي سترجع فيه.
- غادر، ولا تتمهَّل.
- عندما تعود لأخذه، عانقه واترك له فرصة لينفجر في وجهك. عانقه إلىٰ أن ينتهي من ذلك، وبعد ذلك قل له «الآن يمكننا العودة إلىٰ المنزل لنصبح أسرة من جديد. لقد افتقدتك، وأعلم أنك قد افتقدتني، وسنكون دائماً معاً في آخر النهار».

يغلب أن يكون ردّ فعل الطفل لابتعاده أول مرة عن المنزل متأخّراً، وبعد مضي مدة طويلة علىٰ تأقلمه المبدئي سيتراجع لمرحلة تعلّق واحتجاج علىٰ ترك المنزل كلياً مرة ثانية، وقد تعود بعض أعراض التراجع الأُخرىٰ للظهور أيضاً، مثل سلس الغائط، وسلس البول، وزيادة البكاء، وازدياد مصّ الإبهام، وزيادة الاعتماد علىٰ الشيء



المحبّب أَو الزجاجة، وقد تعود صعوبات النوم، والكوابيس والمخاوف الليلية. وكل ذلك يُعتبر دليلاً علىٰ وجود صعوبة في تعلُم التعامل مع مشاعر جديدة. انظر لهذا التراجع علىٰ أنّه أَمر طبيعي، وأكِّد له أَنَّه سيستطيع التخلّص من ذلك عندما يتمكّن من السيطرة علىٰ الوضع ثانية، وأنك ستساعده حتى ذلك الحين.

وعندما يظهر ردّ الفعل المتأخِّر هذا، ربما كان عليك إعادة كل الخطوات التي ذُكرت عن الفراق. تكلّم عن ذلك مع الحاضنة أَو المدرِّسة واسأل ما إِذا كان عليك البقاء معه عدة أَيام لتلطّف موضوع الفراق له، وتحدَّث عن ذلك مع الطفل حتى يفهم نفسه.

يتوجّب عليك وعلىٰ زوجك تخصيص بعض الوقت كل يوم للطفل، وتخصيص وقت له في نهاية الأُسبوع، وفي مثل هذه الأوقات يمكن لكل منكما أن يكون معه وحده، في وقت النوم أو في أَوقات أُخرىٰ خاصة. وهذه الأَوقات الخاصة تسمح له بالتعرُّف علىٰ كل واحد منكما علىٰ نحو أدقّ. وفي نهاية الأُسبوع ينبغي علىٰ كل منكما قضاء ساعة علىٰ الأَقل معه، وفي هذه الساعة افعل ما يريده، واستغل هذا الوقت للتقرّب منه.

في كل سنة، ستكون أيام المدرسة الأولىٰ صعبة، ويصبح الطفل تحت ضغط نظام المدرسة الصعب وما تتطلّبه هذه المدرسة. وكل سنة جديدة تعتبر رمزاً يذكِّر الطفل بأنه ينمو وبأنه ينبغي أن يصبح مستقلاً. وأصعب ما في الأَمر هذه الأيام هو ترك المنزل أَو النظام القديم فيه، وعند وجود أخوة أصغر في المنزل، سيتساءل الطفل ماذا سيفعلون عندما أذهب؟ هل سيفتقدني والداي؟ فترك المنزل يمكن أن يكون خطوة مشوّقة بأتجاه العالَم، ولكنه يحمل شعوراً بالخسارة، فهو شعور حلو ومر في آن ويبتعد معه شعور الأمن الدافئ في المنزل الذي يتركه الطفل كلما خطا خطوة بأتجاه العالَم الخارجي (انظر أيضاً الفصل 33).

الانتقال

تشكّل خسارة الأصدقاء والجيران القدامىٰ نكسة للطفل، وينبغي تحضير الطفل مسبقاً إذا كان هناك ضرورة لهذا الانتقال، كما ينبغي أن تُهيّأ له الفرصة لتكوين صداقات جديدة والتعرُّف إلىٰ الجيران الجُدد بأسرع ما يمكن، وينبغي أن لا يُتوقع منه الاستغناء عن أصدقائه القدامىٰ. وأنصح بإقامة حفل وداع قبل الرحيل، وبعد ذلك العودة بالطفل، إن أمكن، لرؤية أصدقائه القدامىٰ والمنزل القديم، ولو اضطر الأمر إلىٰ السفر من مكان لآخر، فأنا أنصح بذلك. وإذا كان المنزل القديم لا يبعد كثيراً عن المنزل الجديد حاول إحضار الأصدقاء القدامىٰ للزيارة مرة أو مرتين علىٰ الأقل. لن يستغرق الطفل طويلاً في تكوين صداقات جديدة، لذلك ابحث عن واحد أو اثنين يبدو أنهما مناسبان لطفلك واجمعهم معاً مرة في الأسبوع إلىٰ أن يشعروا بالتقارب. ويمكن للطفل أن يدخل ضمن مجموعة أطفال عن طريق طفل آخر، شجّعه علىٰ التكلّم عن الجيران القدامىٰ والأصدقاء. أخرج صورهم كي ينظر إليها، واتركه ليكلمهم بالهاتف، وليراسلهم لفترة. فالاستغناء عن صداقة حميمة، قد يكون مؤلماً جداً للطفل، ولكنه مع ذلك يعلّمه أهمية الصداقة (انظر أيضاً الفصل 35).

36

التنافُس بين الأخوة

إن التنافس بين الأخوة طبيعي وحتمي، وهو يساعد في تعلُّم الأطفال عن بعضهم وعن أنفسهم، وفي نفس الوقت يتعلّمون الاهتمام ببعضهم البعض. وبرغم ذلك، يجد الوالدان صعوبة في البقاء خارج صراع الأخوة، لماذا؟ لقد بيَّن لي المحلِّل النفسي الشهير إِريك إِريكسون Erik Erikson أَنَّه ما من والد يشعر بأنه يستطيع التكفّل بأَكثر من طفل واحد، لذلك عندما يحدث الصراع بين الأَطفال، يجعل الشعور الكامن بالذنب الوالدين يشعران بأن عليهما حماية طفل أَو آخر، ويجعلان المشكلة ثلاثية الأبعاد، ويزيد هدف الأَطفال جرّ والديهم إِلىٰ العراك من قوة المنافسة.

القبول بالمنافسة

يبدأ شعور الوالدين بعدم قدرتهما علىٰ حب طفلين معاً منذ حمل الأُم بالطفل الثاني، وأَشعر أَحياناً بهذا القلق، عندما تقول الأُم بفخر في العيادة أَنَّها حامل للمرة الثانية، وأسأل «كيف يشعر ابنك الأكبر تجاه ذلك؟» يحمر وجه الأُم ويبدو عليها الحزن، وقد يبدأ بعضهن بالبكاء، إِذْ أَنَّه من الصعب جداً توقّع قدوم دخيل جديد إِلىٰ علاقة الحب التي نَمَتْ مع الطفل الأول، وهذا الشعور ينمّي المنافسة بين الأخوة.

في البدء يوجه الطفل الكبير غضبه نحو والديه لهجرهما له. بعد ذلك، وعندما يبدأ الرضيع بالتحرّك والوصول إلىٰ ألعاب أخيه، يبدأ هذا الأَخير، بإزعاجه كي يجر والديه إلىٰ الدخول في جو المنافسة، وسيستطيع تدبير ذلك بطريقة ما. وكلما ٱزداد الرضيع فعالية وجذباً لانتباه الآخرين (يتعلّم معظم الأَطفال بعمر السنتين كيفية جذب انتباه الكبار وتحويله إليهم عوضاً عن الطفل الأكبر) تخاذل الطفل الأكبر وهمد وجهه وجسمه، وقد ينسحب ليجلس في حضن أحد والديه، وإبهامه في فمه، ويراقب الزائرين وهم يداعبون بمرح الرضيع الوديع.

يشكِّل تعلُّم العيش مع الآخرين في أُسرة واحدة من أصعب فرص التعلُّم التي يمر بها الإنسان. فتعلّم المشاركة ليس أَمراً يمكن تعلّمه هذه الأَيام، ونحن، كآباء وأُمّهات قد نقلق كثيراً من حماية الطفل من الشعور بالمنافسة، والأَفضل أن نعلّمه كيف يشعر بالمسؤولية تجاه سلامة أخيه وكل أفراد الأُسرة، وتعلُّم حسّ المسؤولية تجاه الآخرين ربما كان أهم شيء يمكننا أَن نعلّمه إياه، وهو يأتي من تعليمه المشاركة مع إخوته.

سأذكر فيما يلي بعض المقترحات التي قد تفيد إذا كان لديكَ أَكثر من طفل صغير. بالنظر لسن طفلك الأكبر أعطِه مهاماً ليقوم بها من أَجل الرضيع: إرضاع



الصغير، وإحضار الحفاضات، والمساعدة في حمله أو تهدئته عندما يكون منزعجاً. اترك له الفرصة ليختار للرضيع ملابسه، وليساعد في إلباسه وذلك بأن يستلقي بجواره ويحادثه بينما تغيّر له أنت الثياب، وحمل الرضيع لفترة أثناء إعطائه الوجبة، والمساعدة في دفع عربته.

وعندما تريد أخذهما إلىٰ الخارج معاً، هيئ الطفل الأكبر بقولك «كل الغرباء يحبون الرضّع، وهذا لا يعني أنهم لا يحبونك. تعال واجلس معي عندما تشعر بالوحدة وبالإهمال وبالغيرة» بعد ذلك احضنه كلما انحنىٰ أحد نحو الرضيع.

إنّ وجودك مع الأطفال في المنزل طوال اليوم سيسبّب لك بعض المخاوف الخاصة، كيف ستتأقلم مع الشخصيات المختلفة والأعمار المختلفة؟ وربما كان أكثر الأمور صعوبة عليك، إذا كنت لا تعمل وتمضي الوقت كله في المنزل، هو كيفية التعامل طوال اليوم مع أعمار مختلفة وأمزجة مختلفة، إضافة لشعورك بأن وجودك في المنزل ينبغي أن يكون ذا فائدة للأطفال لأنهم هم سبب بقائك في المنزل. سيجعلك التنافس تشعر بالفشل، وعندما يتصارع الأطفال لأجلك، كما يفعلون، ستشعر بأنك لم تحصل أبداً علىٰ المكافأة.

وإذا كنت تعمل خارج المنزل، يصبح من المهم أن تخطّط لعودتك كل يوم. توقّع أن ينهار الأطفال بمجرد دخولك من الباب، وأن يبدأ بينهم تنافس شديد، وعليك أن تجلس بهدوء وثبات وعلىٰ كل جانب يجلس أحد الأطفال. اسألهم كيف كان يومهم، وبعد أن تتكلّم مع كل منهم، امتدح نشاطاتهم وتأكّد أنك تمضي وقتاً آخر كل يوم مع كل واحد منهم.

ينبغي أن يمضي كل والد وقتاً خاصاً مع كل طفل في نهاية كل أسبوع، وتكلم عن ذلك طوال الأسبوع قائلاً «سنمضي وقتاً خاصاً مع بعضنا»، وتأكّد أنك ستجعل من ذلك وقتاً خاصاً حقاً، فهذا وقت يمكنك أن تتقرّب فيه من الطفل باعتباره شخصاً مميزاً.

تقويم الشخصية

يتساءل الوالدان دائماً كيف يمكنهما معاملة الأطفال بالتساوي، والجواب

سهل: لا تستطيعان ذلك، فكل طفل له شخصية مختلفة ويحتاج لتعامل مختلف. إن محاولة التعامل مع كل واحد على حدة، منهكة، ومما يسهّل الأمر التحدّث إليهم بصراحة، ولكن دون تجريح، عن الفروق بينهم، مثلاً يمكن أن تقول لأحدهم «تطلب مني أن أكلمك بلطف» وتقول للآخر «أنت دائماً تدفعني لأكلّمك بغضب»، ويعطيهم ذلك فكرة عن أنفسهم.

إذا أزعجك أحدهم بالقول «أنت دائماً تعامله بلطف أكثر مني» يمكنك أن تجيب «أنتم أشخاص مختلفون جداً، وهذا شيء عظيم، وأحتاج لمعاملتكم لمعاملة مختلفة، عندما أتكلّم بصوت عال معك فلأني أريدك أن تنصت، وأكلمك بحب مثله تماماً، ولو كان صوتي أعلى»، وإذا لم يتملكك الشعور بعدم الرضى تجاه اختلاف مشاعرك نحو كل منهم، فلن يشعروا هم بذلك أيضاً، ويبدو أن الأطفال الذين ينشؤون في أُسر كبيرة أو بجوار أطفال آخرين لا يجدون صعوبة في احترام الفروق بين كلّ منهم.

إنّ الأطفال الذين يدعمهم والداهم، ولو بطرق مختلفة، يكون لديهم أفضل الفرص. وبتقديرك شخصية كل طفل، ونقل إحساسك بقدراته الفردية إليه، تدعم كلاً منهم على حدة، وعندما توضح هذه القدرات يصبح بإمكان الطفل أن يفهمها ويقدّرها. وحتى لو كان لديك تفضيل لبعض الخصال اعتماداً على تجاربك الخاصة، فلست مضطراً للإعلان عن رأيك السلبي تجاه الخصال الأُخرى وإذا كان باستطاعتك فهم الأُسس الكامنة وراء تفضيلك الخاص، ستصبح أقل عُرضة لنقل هذه الآراء السلبية بازدراء.

وعندما يتوقف الوالدان عن الشعور بعدم الرضى بسبب الانتقاص من قيمة أحد الأطفال دون الآخر يصبح من السهل عليهما البقاء بعيداً عن صراع الأخوة. أمّا إذا تورطت في ذلك فتصبح المسألة بين ثلاثة أطراف مما يسمح لكل منهم بالتلاعب بك، ولن يجدوا أبداً فرصة لحلّ مشكلاتهم مع بعضهم. اترك خلافاتهم لهم، وقل «لا أدري من منكم على حق، عليكم أنتم أن تقرّروا ذلك» واترك الغرفة، وستجد أن خلافاتهم ستخف أكثر مما لو كنت معهم، ولم أسمع أبداً عن إخوة آذوا بعضهم إذا كان والداهم غير موجودين أو غير قريبين منهم جداً.

الفروق الجنسيَّة

برغم أن الوالدين يشعران بالفروق الجنسيّة عند الأطفال، ولكن لا أحد يريد أن يؤكِّد على صفة الذكورة أو الأنوثة، فمثل هذا التفريق أمر معقَّد جداً.

وبرغم التوجّه الحديث كي يعامل الوالدان الأطفال من كلا الجنسين بنفس الطريقة، فإن الطفل من الجنس المعاكس يكون له جاذبية خاصة لكل والد. ولا يمكنك تجنّب معاملة الأطفال معاملة مختلفة تبعاً لجنسهم، ولكن عليك ألاّ تنتقص من أحدهما، فكما تحب كل طفلة صغيرة أن يُعجب بها والدها، كذلك يريد كل طفل أماً تعتقد أنّه أفضل صبي في العالم.

الوشاية والمشاكسة

عندما يشي أحد الأطفال، وهذا سوف يحصل، حاول ألاّ تكافئه، وذكّره بأنه سينزعج جداً إذا قال عنه أحد مثل ذلك وأنّك لا تريد أن تتدخّل في الأمر بهذه الطريقة. وحيث أنّه ينبغي على الوالدين البقاء قرب الأطفال أثناء اللعب حرصاً على سلامتهم، لذلك يصبح من الصعب عليهم البقاء خارج الصراعات وعدم الاستجابة لكل شكوى. عليك بالبقاء مصغياً لكل صوت غير عادي (أو لهدوء مشبوه) مع محاولة ترك الأطفال يلعبون وحدهم قدر الإمكان.

وإذا استمر الأخوة في مشاكسة بعضهم بإستمرار، تجنَّب الحديث إليهم على انفراد، وعند الضرورة حاول تفريقهم لفترة بسيطة. فكِّر في دعوة أصدقاء كلٍ منهم، فوجود رفقة في اللعب من أطفال يماثلونهم في العمر يساعد كثيراً. امتدح الطفل الذي يتصرَّف بإيجابية تجاه أخيه وابقَ خارج الأمر عندما يكون رد الفعل غير ذلك، فتدخلك يشكِّل حافزاً قوياً لاستمرار المنافسة.

ترتيب العمر والولادة

سيؤثِّر سن الطفل وترتيبه في الأُسرة على الطريقة التي يُعامل بها، فالطفل الأكبر سيبقى دائماً طفلاً مميزاً للأهل ولهذا الوضع تأثير ذو اتجاهين، فهو يتلقى الضغط منهما وقد يعاني من أخطائهما كوالدين جديدين، ولكنه أيضاً يحصل على علاقة خاصة جداً معهما، ويُعطى على الغالب بعض المسؤوليات المحدودة في مراقبة

الأخوة وحضانتهم وبعض الأَعمال المنزلية. وإعطاؤه هذا النوع من المسؤوليات يوفّر له حسّاً بالمقدرة والأهمية عند أهله يستمر معه طوال فترة شبابه.

وقد يشتكي الطفل الثاني في العائلة من عدم وجود أحد يحبه، وأنه دائماً يأتي ثانياً، وسيصبح هذا الشعور معقَّداً أَكثر إذا كان الطفل يقع في وسط الأَطفال. وإذا تجنَّب الأَهل الشعور بعدم الرضىٰ، لن يشعر الطفل بأنه قد حصل علىٰ شيء مقابل شكواه، وسيرىٰ في النهاية أَنَّه يأخذ حظه من العناية أيضاً. ينشط حسّ المنافسة عند معظم الأَطفال ذوي الترتيب الثاني في الأُسرة، ويعوِّضون عن أنهم في المرتبة الثانية بنجاحاتهم وتنافسهم مع الطفل الأول.

ويشعر الأَطفال الذين يقبعون في أسفل سلّم الأُسرة بأَهمية أَقل، والشيء الجيد هو وجود عدة «آباء وأُمّهات» لهم، وسيتعلمون الكثير من إخوتهم الأكبر سناً. وينبغي أَلاّ يشعر الأَهل بعدم الرضىٰ بسبب ما ليس بقدرتهم إعطاؤه للأَطفال الأصغر، ويجد الطفل الثالث أَو الرابع في الأُسر المترابطة عدداً وافراً من الموجِّهين والمرشدين.

إذا عُومل الطفل الأَخير «كرضيع» سيصبح علىٰ الغالب مدلَّلاً، ومن الضروري أَن نتأكّد أَننا نطلب منه ما نطلبه من الآخرين. وإذا أَصبح الطفل مدلَّلاً جداً ورسَّخ موقعه في العائلة علىٰ هذا النحو سيشعر بانتقاص قيمته وبأنه «مُفْسَد». ومن الحكمة أَن نشير قدر الإِمكان إلىٰ أَن تعلُّم المشاركة في الأَشياء وتعلُّم المشاركة في الفعاليات مشاركة متساوية هو أَمر كبير الأَهمية لمصلحة الطفل.

إذا استمر الأخوة الكبار في الصراع مع بعضهم، وشعرتَ بالغضب يمكنك محاولة الجلوس معهم في وقت هادئ، واسألهم النصيحة فيما يمكنك عمله، هل تتدخّل في الموضوع، أَو تترك الأَمر كله لهم؟ وبهذه الطريقة تعطيهم الشعور بالمسؤولية تجاه تصرفاتهم الخاصَّة.

عند ترك الأَطفال وشأنهم، سيتعلّمون الاهتمام ببعضهم واحترام بعضهم البعض. وستأتي النهاية السعيدة لتنافس الأخوة عندما يبدؤون «بالترابط» وأتذكر سماع أولادي وهم يتآمرون معاً ضدنا، وبدا هذا لي وكأنه تقدّم. وعندما تتناقص حدة الخصومة بين الأَطفال ويشكّلون جبهة متحدة تجاه «الكبار الرهيبين» فذلك يعني أنهم يسيرون في الاتجاه الصحيح.

37

مشكلات النوم

عندما يتَّصل بي الوالدان وهما في حالة يأس ليسألاني كيف يمكنهما جعل الطفل يذهب للنوم ليلاً، أستطيع التكهُّن بالقصة التي سيرويانها، وعادة، تكون قد مرت عليهما أوقات نوم مزعجة لمدة طويلة قبل أن يسألاني النصيحة مثل استيقاظهما ليلاً علىٰ صوت بكاء الطفل في الساعة الثانية أو الثالثة صباحاً، ثم يسحبان نفسيهما ويذهبان إليه كي يهزّاه، ويغنيا له، ويتملقاه في محاولة لإعادته ثانية إلىٰ السرير. ويقول الوالدان أنَّه بمجرد وصولهما إلىٰ غرفة الطفل يبدو منتصِراً، مسروراً، وممتلئاً بالجاذبية، فقد حصل علىٰ النوم الذي يريده، وهو مستعد الآن لعدة ساعات من اللعب. وعندما يبدأ نشاطه بالفتور تجاه يأس الأهل فقد يبدأ بالبكاء والعويل وكأنه يعاني من ألم حقيقي أو يحدِّق في والديه بنظرة متّهمة وكأنه يقول «كيف يمكنكما تركي وحدي مع أنكما تعرفان كم أريد أن تبقيا بجواري». إن الرسالة السريعة التي ينقلها هي حاجته لشيء لم يحصل عليه بعد، ويمكّنه عويله هذا من تجاوز أي حاجز حماية قد يحاول الوالدان اللذان يغالبهما النعاس التحصّن وراءه كي يصبح الأمر تحت السيطرة.

ويقول لي الوالدان «لقد حاولنا كل شيء»، وحتىٰ أنهما يقولان «لقد تركناه

يبكي للنهاية»، ولكنهما يصرفان النظر عن هذا التصرّف بعد عدة ليال إذا استمر بكاء الطفل ساعة أَو ساعتين كل ليلة دون أي دليل علىٰ أَنَّه سيتوقف. وقد يحاولان إعطاءه زجاجة أَو يضيئا له نوراً خافتاً ولكن دون فائدة، ويقولان لي إنّ الشيء الوحيد الذي يفيد هو أخذه لينام معهما في السرير، حيث قد يبقىٰ مستيقظاً يلعب لساعة أَو اثنتين إلىٰ أن يمكنهما النوم.

يوجد حظر غير مكتوب في مجتمعنا (الولايات المتحدة الأَمريكية) ضد السماح للطفل بالنوم في سرير والديه، لذلك يحاول كثير من الأُمهات والآباء عدم فعل ذلك، وقد وجدوا أَن الذهاب إلىٰ الطفل قبل أَن يبدأ الانزعاج يوفِّر عليهم وقتاً طويلاً من التهدئة فيما بعد، وغالباً ما يقولون لي أنهم يذهبون إلىٰ الطفل كل ساعتين بعد الساعة الثانية صباحاً ليهدّئوه، ويعطوه حليباً، ويهزّوه. وبذلك ينجحون في إبقائه في غرفته، ويؤقّتون ذلك جيداً حتى لا يستغرق الأَمر أكثر من ثلاثين دقيقة كل ساعتين وإذا انتظروا إلىٰ أَن ينزعج الطفل ويبكي، فالأَمر قد يستغرق ساعة.

ماذا يحدث معه؟ لماذا لا يتطلّب كل الأَطفال ذلك؟ لماذا يتعلّم كل الأَطفال في أُسرة واحدة النوم طوال الليل إلاَّ طفل واحد؟ هل هذا دليل علىٰ الشعور بنقص الأَمان عند الطفل؟ وهل هذا تذكير للأَهل بأن الطفل لم يأخذ كفايته من الحب والرعاية أَثناء النهار؟ لماذا نجد أَن بعض الأَطفال الذين يحضِّرهم والداهم للنوم في الساعة السادسة مساء يستمرّون في الاستيقاظ والتطلّب حتىٰ الساعة العاشرة مساء، وعندما ينامون يستيقظون في الساعة الثانية ليلاً، ومرة ثانية في الساعة السادسة صباحاً؟

فهم النوم

لكل رضيع دورات متميزة للنوم السطحي والعميق كما ذكرنا سابقاً، وهذه الدورات موجودة منذ الولادة وقد تشكّلت بتزامن مع دورات الأُم اليومية أثناء الحمل، ولكنها لا تتوافق معها عادة، وذلك لأن الجنين ينام عندما تكون أُمّه مستيقظة، ويصحو عندما تنام. وتؤدي فترة نشاط الأُم إلىٰ نشاط الجنين في الفترة التالية، وهكذا نجد أَن الوليد لديه نظام نوم وصحو، وتؤدي الظروف المحيطة بالوليد إلىٰ زيادة فترات الصحو أثناء النهار وإِطالة فترات النوم في الليل.

تبدأ هذه الفترات بعمر أربعة أشهر أو أقل، بأتخاذ شكل نظام يتكوّن عادة من دورات تستمر ثلاث أو أربع ساعات. وفي منتصف كل دورة هناك حوالي الساعة أو الساعة والنصف من النوم العميق تكون حركات الطفل فيها قليلة جداً ويصعب إيقاظه بأي وسيلة. ولمدة ساعة في كل أتجاه تكون هناك فترة من النوم السطحي وحالة حالِمة يبدو علىٰ الوليد فيها بعض النشاط الذي يظهر ويختفي، وفي نهاية كل أربع ساعات يصبح الطفل في حالة شبه يقظة حيث يكون أقرب ما يمكن من الوعي ويسهل إيقاظه. في هذه الأوقات يكون لكل طفل نظام نشاط خاص، فقد يمص إصبعه، أو يبكي، أو يهزّ نفسه، أو يضرب رأسه. والرضّع الأكبر سنّاً قد يتحرَّكون في السرير محاولين القيام بأعمال جديدة، مثل الوقوف أو المشي أو الضجيج أو التحدّث مع أنفسهم.

ويبدو أن كل هذه التصرّفات تساعد في التخلّص من الطاقة المخزونة أثناء النهار، وفي إعادة الطفل إلىٰ فترة النوم التالية، وعندما يستطيع الرضيع التعامل مع فترات شبه الوعي هذه، تستقر دورات النوم عنده ويبدأ بإطالتها بحيث يتمكّن في النهاية من النوم لفترة ثماني ساعات أو حتىٰ اثنتي عشرة ساعة في فترة واحدة.

أظهرت الدراسات أن إطالة هذه الدورات تعتمد علىٰ نوع الظروف المحيطة، وإذا كانت هذه الظروف ترسّخ فترة الصحو سواء باستجابة أو بإرضاع، فإن الرضيع علىٰ الغالب لن يطيل هذه الدورات بدفع نفسه للنوم ثانية، أمّا عند عدم وجود استجابة، فسيضطر الرضيع لإيجاد نموذج خاص به للتخلّص من النشاط وتهدئة نفسه كي يدخل في دورة تالية.

في السنة الأولىٰ من العمر، وكما ذكرت سابقاً، يكون هناك أوقات معروفة يبدأ فيها الرضيع بالمشي ليلاً برغم أنّه يكون قد أعتاد النوم طوال الليل في السابق، وتكون هناك زيادة سريعة في تطوّر المعلومات (الحالات الغريبة، الأمكنة الجديدة، تغير في النظام اليومي) وهذه الزيادة تتداخل مع قفزات في التطوّر الحركي (مثل الزحف والجلوس في عمر ثمانية أشهر، الوقوف والمشي والتسلّق بعمر اثني عشر أو أربعة عشر شهراً) ومع أزدياد هذه النشاطات تتولّد قوة دفع جديدة لمحاولة الابتعاد عن دائرة

الأُم والأب الآمنة، وقد تؤثّر الإثارة والخوف اللذان يتولّدان نتيجة هذه القدرة الجديدة علىٰ نظام نوم الطفل.

وتبيَّن من نتيجة أبحاث أُجريت علىٰ نظام النوم الطبيعي للرضَّع، أَن 70 بالمئة من الأَطفال الأَمريكيين ينامون ثماني ساعات في الليل بعمر ثلاثة أَشهر، و83 بالمئة يفعلون ذلك بعمر ستة أَشهر، و10 بالمئة بعمر السنة لا ينامون نوماً مستمراً طوال الليل. ومعظم الأَطفال ينامون باَستغراق بسبب تأثير مجموعة عوامل: تأخّر الوالدين في الاستجابة ليلاً، ونقص المنبِّهات الأُخرىٰ، وحاجة الطفل لإِطالة الفترات في دورة الأَربع وعشرين ساعة.

نماذج المشي ليلاً

استناداً لما سبق، فإن حوالي 17 بالمئة من الرضَّع بعمر ستة أَشهر، و10 بالمئة منهم بعمر السنة لا ينامون لفترة كافية ليلاً، ومرة ثانية أَقول، هناك عدَّة عوامل تؤثّر في ذلك من بينها الخداج ونقص قدرة الرضيع علىٰ رعاية نفسه. وهناك أيضاً أَسباب تتعلّق بالوالدين مثل عدم رغبتهما في تشجيع استقلالية الطفل وتركه ليجد طريقه للنوم ثانية، وقد يكون السبب في أَن طفولة الوالدين تجعلهما حسَّاسين تجاه أَلم الفراق ليلاً. فقد تتذكّر الأُم شعورها في طفولتها بالهجر من قِبل أحد والديها أَو كليهما، وقد يتذكر الأب الكوابيس الليلية التي كانت تصيبه عندما لا يحضر أحد إِليه. كما يحتاج بعض الأُمهات والآباء الذين يعملون طوال النهار لبعض الحميمية مع الطفل أثناء الليل.

ويكمن موضوع الذاتية والاستقلال دائماً وراء مشكلات النوم، وبرغم وجود عدة قوىٰ في مجتمعنا تدفع بالوالدين للشعور بعدم الرضىٰ تجاه حمل الطفل وضمّه بشدة، أَو حمله لمدة طويلة، ولكن يظل معظم الآباء والأُمهات غير مستعدين تماماً لترك الرضيع ذي الخمسة أَو الستة أَشهر يبكي إِلىٰ أَن يجد طريقة لتهدئة نفسه والعودة للنوم، ومن الطبيعي أَن يرغبوا بالتعلّق به وبتعلّقه بهم، وكثير من هؤلاء يسعون ضمناً للشعور بوجود رضيع دافئ ينام مرتاحاً إِلىٰ جوارهم. كل ما سبق يجعل الأمور صعبة

للوالدين اللذين لا ينام رضيعهما بسهولة أثناء الليل. وربما كانا بحاجة للإرشادات الموجودة آخر هذا الفصل.

هناك ثلاثة أنواع من الرضَّع يميلون للسير ليلاً، النوع الأول هو الرضيع النشيط الذي يتحرَّك باستمرار. وبسبب تشوّقه للتعلّم الذي لا يستطيع إيقافه عندما يكون في مرحلة تعلُّم مهارة جديدة، نجد أن الاستفزاز الذي يشعر به بسبب عدم قدرته على إتمام مهارة يريدها ـ مهارة حركية غالباً ـ يدفعه لمحاولة القيام بها بنفس الشدة التي يدفعه بها أثناء النهار، مثلاً قبل أن يستطيع الطفل المشي بوقت قصير، نجد أنَّه عندما يصبح في حالة شبه الصحو قد يرتفع مستنداً على يديه وركبتيه ويبدأ بالاهتزاز بحنق، أو قد يبدأ بسحب نفسه نحو الأعلى مستنداً على جدار قفصه، إلى أن يصحو. ويشكِّل المشي ليلاً جزءاً طبيعياً قد يلازم كل نمو مهمّ جديد عنده.

ولن يتوقف هذا التصرّف عندما يستطيع الطفل المشي إلاَّ إذا بدأ الوالدان التدخّل ودفع الطفل نحو تشكيل نموذج نوم ليلي، وذلك لأن الطفل يعاني من استفزازات مماثلة أثناء اكتسابه مهارات أُخرى خلال السنة الثانية أو الثالثة من العمر أو فيما بعد. وإذا كان قد اتخذ من ساعات نومه فرصة للتخلّص من الحنق والاستفزاز اللذين يعانيهما خلال السنة الأولى من عمره، فإنه على الغالب سيستمر في ذلك في سنواته التالية.

وعندما يسرع الوالدان نحو هؤلاء الأطفال لتهدئتهم عليهما أن يلاحظا أنهما بذلك يطيلان فترة المشي الليلي. تحدث دورات النوم السطحي مراراً خلال الليل، وتنتهي وحدها إذا كان باستطاعة الطفل تهدئة نفسه والعودة ثانية إلى النوم العميق، ولكن إذا استثير بسبب وجود والديه، أو إذا استخدم وجودهما ليصحو ويبدأ باللعب، فإنه حتماً سيقلب الليل نهاراً وتتشكّل حلقة مفرغة من صحو الطفل وتوتر الوالدين بسبب محاولتهما تهدئته، وإضافتهما بذلك مزيداً من الاستفزاز والدعم لما يوجد عنده، وبذلك يصحو ويدرك انزعاجهما، ويظل صاحياً ليشاكسهما أو ليلعب معهما.

المجموعة الأُخرى من الرضَّع الذين يمكن أن يصحوا ليلاً ويحتاجوا للتهدئة هم الرضَّع الذين يمكن تصنيفهم كذوي «الفعاليات الحركية المنخفضة» أثناء النهار.



وهؤلاء هم الأَطفال الهادئون اليقظون الذين يراقبون ويختزنون كل شيء ويفكّرون بعمق بكل الأُمور، وقد لا يكونون كثيري الحركة. وحيث أنهم لا يظهرون كثيراً من النشاط أثناء ساعات نهارهم لذلك لا يشعرون بتعب كافٍ يجعلهم ينامون بعمق أثناء الليل. وقد يقودهم تفكيرهم الحسَّاس بأتجاه زيادة الصحو في الليل، وعندما تأتي دورات النوم السطحي ينتقلون منها بسهولة للصحو التام. فإذا بكوا أَو انزعجوا في كل واحدة من هذه الدورات قد ينجحون في استقدام والديهما ويبدو أَن ذلك يخدم الجميع، فالطفل والوالدان يستفيدون من هذا النوع من الحميمية. ولكن عندما تبدأ استقلاليتهم بالظهور في السنة الثانية من العمر، يصبح من المناسب التفكير بدفعهم نحو مزيد من الاستقلالية ليلاً.

النوع الثالث من الرضَّع الذي يجد صعوبة في الاستقرار أَثناء الليل وتطوير نموذج نوم طويل ومعقول، هو الرضيع الحسَّاس وسريع الانفعال. وحساسيته تجاه الأوضاع الجديدة أَو الغريبة تجعله منزعجاً أَكثر، وربما ساهم الوالدان في ذلك دون أَن يلاحظا، وعند كل مرحلة متطلبة ـ سواء مرحلة نمو جديدة، أَو مرحلة اجتماعية متطلبة ـ يتراجع الرضيع في تصرّفاته أثناء النهار وكذلك أَثناء الليل، وبسبب رغبة الوالدين في مساعدته قد يبعدانه عن كل وضع جديد أَو متطلّب، ويسرعان لتهدئته عندما يصبح متوتراً أَو قبل أَن يجد فرصة لمحاولة بذل جهد في سبيل التكيّف.

سيؤثِّر نموذج الحماية هذا علىٰ الغالب في تصرّف كل من الوالدين والطفل فهو سيتطلب وجودهما وملاطفتهما لمدة أطول من التي يحتاجها، وسيصعب عليهما عدم الاستجابة لطلباته الحسَّاسة. وقد يأخذانه إِلىٰ سريرهما، أو يتفقّدانه عدة مرات عندما يُصابان بالإِرهاق والغضب فتزداد لذلك طلباته ويضطران للاستجابة لها دائماً.

تعلُّم الاستقلالية

يعتبر نوم الطفل بمفرده في المجتمع الأَمريكي، جزءاً من استقلاليته، وصحة

هذا الأَمر موضع تساؤل. ويبقىٰ من الصعب علىٰ الطفل وعلىٰ الوالدين تجاهل مفهوم عام في المجتمع دون خطر الانتقاص من احترام الذات والشعور بعدم الكفاءة في تحقيق الاستقلالية.

وعندما تحصل اضطرابات النوم، لا يصدّق الوالدان أَن الطفل يستطيع التغلّب علىٰ ذلك بنفسه، ويعاني الوالدان اللذان يعملان نهاراً خارج المنزل من الحيرة بين وضع الطفل وحده في سريره أَو إِبقائه بجوارهما، وتظهر مشكلة الفراق أَثناء الليل ثانية كلما مر الطفل بمرحلة شدة طبيعية تؤدي إِلىٰ فترة من المشي الليلي.

وأشدّد علىٰ الوالدين كي يختبرا مشاعرهما تجاه ذاتية الطفل واستقلاليته قبل محاولة وضع نظام ليلي له. فالضغط عليه كي ينام باستمرار في الليل يتطلب وجود هدف حقيقي عند كل فرد في المنزل، وعلىٰ أفراد الأُسرة أَن يتأكّدوا من استعدادهم لدعم بعضهم البعض، وعليهم أَن يقتنعوا بأن هذه خطوة مهمة، بل ضرورية، وعلىٰ الطفل أَن يتخذها.

من خلال ممارستي الخاصة في العيادة ومن عملي في المستشفىٰ عرفت كثيراً من المشكلات التي تشمل الأُسرة بكاملها والتي يمكن أَن يثيرها استيقاظ الطفل وتطلُّبه ليلاً، وعلمت أَن هذه الأُسر تحتاج للمساعدة. كما علمت أَن إِعطاءهم الأَساس لتفهّم الأَسباب الكامنة وراء ذلك يساعدهم في علاقتهم مع الطفل، وما لم ألاحظه هو أَن بعض الآباء والأُمهات لا يؤمنون في مساعدة الطفل علىٰ تعلُّم النوم لوحده ليلاً.

ويشعر مثل هؤلاء أَن نوم الطفل وحده هو عادة يتطلبها المجتمع دون وجود سبب لذلك عند الأَطفال الصغار، وأنها ليست بالضرورة لمصلحة هؤلاء الأَطفال. وعندما يبكي الطفل ليلاً، يشعرون بأن وجودهم معه أهم بكثير من القلق حول مسايرة توقعات المجتمع، كما يقولون أنهم والطفل يرغبون حقاً في البقاء معاً كأُسرة أَثناء الليل، وأن الطفل سينمو ويتخلّص من عادة النوم معهم دون أَن يُصاب بعقد نفسية.

وقد تعلمت كثيراً من الاستماع لوجهة النظر هذه، وأقر بأن ما يقلق هو احتمال أَن تكون مشكلات النوم هذه علامة علىٰ وجود الطفل تحت تأثير ظروف ضاغطة

وينبغي ألاَّ يشعر بأنّه قد هُجر في وقت كهذا. ويقلقني أيضاً احتمال كون تقاليدنا تتطلّب كثيراً من الأَطفال الصغار وبطرق شتىٰ، مثل تعلُّم النوم في غرفة منفردة، وأَعتقد في نفس الوقت أَن حاجة الطفل ليلاً لوالديه ينبغي أَن تُقَوَّم، حيث أَن هدفهما الأَخير هو أَن يعتمد الطفل علىٰ نفسه.

عندما يحاول الوالدان اتخاذ قرار يتعلق بترك الطفل ينام في سريرهما عليهما أخذ بعض المشكلات المهمّة بعين الاعتبار، هل سيصبح الطفل أَكثر اتكالية أثناء النهار إذا تركه والداه بقربهما أَثناء الليل؟ لست واثقاً بأنه سيكون كذلك، ولكن حصوله شيء مؤسف، وأُشدِّد علىٰ الوالدين كي يراقبا حدوثه، أَمَّا إِذا كان الطفل يطوِّر استقلاليته أثناء النهار، فلن تكون مسألة تركه ينام بقربهما ليلاً بذات أَهمية.

هل تؤدي مشاركة الطفل لوالديه سريرهما إِلىٰ صعوبة في انفصاله عنهما في ما بعد؟ بالتأكيد، والمعلومات المستقاة من نظريات التحليل النفسي تدلّ علىٰ أن الطفل قد لا يرغب في الابتعاد عن أُمه وأبيه، وقد يستمر في التعلُّق بسريرهما، وعندما يكبر تدريجياً ويصبح أَكثر إِدراكاً لشعوره الأوديپي، فإنه سيدرك أيضاً أَن بإمكانه التدخّل بينهما، ويفعل ذلك حقيقة.

وللتخلص من هذا الميل عند الطفل، أُلح علىٰ الوالدين اللذين يرغبان بالاستمرار في مشاركة طفلهما السرير أَن يتأكّدا من أنهما يفعلان ذلك لأجل راحتهما، بالإِضافة لراحة الطفل، فوجوده، إِذا سُمح له بالاستمرار في النوم معهما، سيؤثّر عليهما بالتأكيد، وإِذا حدث ذلك، فإن الطفل هو الذي سيعاني أَكثر مما لو أُبعد عن سرير والديه إِلىٰ غرفته الخاصة. وعليه أرىٰ أَنَّه إذا لم يشعر الوالدين بالارتياح لوجوده معهما، وإِذا سبَّب ذلك بعض المشكلات في الأُسرة، فسيكون ذلك هدَّاماً لمستقبل تطوّر الطفل، وأُلح علىٰ الوالدين بضرورة التفاهم علىٰ وجوده معهما خلال فترات منتظمة، فالعلاقة الجيدة بين الوالدين مهمة لنمو الطفل أَكثر من ترتيبات نومه.

وينبغي علىٰ الوالدين أيضاً الانتباه لأي علامة توتر قد تظهر علىٰ الطفل وتعلُّق بنومه معهما. وفي نهاية الأَمر، سيبدأ الطفل بإِظهار عدم حاجته للتهدئة أَثناء الليل ويعبِّر عن حاجته لشيء من الاستقلالية، وإِذا درسنا تقاليد شعوب أُخرىٰ (الهند أو

المكسيك مثلاً، حيث يشيع نوم الطفل مع والديه)، يظهر لنا أن السنة الثالثة أو الرابعة من عمر الطفل هي سن مناسبة نلاحظ فيها علامات استعداد الطفل للنوم وحده حتىٰ لو لم يكن باستطاعته فعل ذلك من قبل. وربما كان الأمر يعود للوالدين في جعل الأمر أكثر سهولة بقول بعض الكلمات المناسبة للطفل عندما يذهب إلىٰ سريره، وبإعطائه لعبة أو شيئاً يحبه ليصاحبه في نومه، وباستعمال ضوء خافت ليلي ومساعدته علىٰ تجاوز هذا الانتقال. وتقلقني نظرة الطفل لنفسه إذا كان بحاجة للبقاء بجوار أهله ليلاً، وقد يكون ابتعاده عن أهله أصعب كلما تقدّم في العمر.

ولمّا كنت أعتقد أن تحقيق الاستقلالية في الفكر والعمل هو هدف مهم في الطفولة، لذلك أُلح علىٰ الوالدين كي ينظرا إلى موضوع النوم كواحد من أهم بنود تحقيق هذه الاستقلالية. وفي النهاية سواء نام الطفل وحده أو مع والديه فالأمر ليس بأهمية تعلّمه التعامل مع حاجاته وتدبّر العودة ثانية للنوم عندما تأتي دورة الصحو الليلي.

إرشادات

عندما يستمر الطفل في الاستيقاظ ليلاً، قد تساعد الاقتراحات التالية في تعليمه العودة للنوم بنفسه، وليكن في ذهنك دوماً أن هذه الاقتراحات تعتمد علىٰ حالة الأشخاص وبخاصة حالة الطفل، وكلٍ منها يجب أن يؤخذ علىٰ نحو منفرد وببطء عبر الوقت.

1 ـ تأكّد أن كلاكما يوافق علىٰ البرنامج، وإذا كنت أنت الوالد، لا توافق، فإن الطفل سيشعر بازدواجيتك.

2 ـ انظر إلى يوم الطفل، هل ينام طويلاً أو متأخراً جداً في فترة بعد الظهر؟ ينبغي أن تبدأ فترة القيلولة عند الرضّع بعمر فوق السنة، باكراً (الساعة الواحدة ظهراً) وتستمر ساعة أو اثنتين علىٰ الأكثر، وإذا كان الطفل فوق السنتين، فيمكن الاستغناء عن فترة القيلولة تماماً. وأي راحة أو قيلولة بعد الساعة الثالثة بعد الظهر ستكسر بالتأكيد دورة النشاط وتنقص الحاجة للنوم المستمر والعميق خلال الليل.

3 ـ تأكَّد أنك قد وضعت نظاماً مَرِناً لوقت النوم، وإذا كان الطفل كبيراً كفاية، فيمكنك التحدّث إليه في هذا الوقت عن الخطوات التي ستتخذها لمساعدته علىٰ النوم وحده خلال الليل. ينبغي أَن يتبع اللعب والخشونة في المنزل أَوقات هادئة. إنّ رواية قصة في وقت النوم تعتبر نظاماً جيداً، لكن التلفزيون ليس كذلك.

4 ـ علِّم الطفل النوم مباشرة عندما تضعه في السرير ليلاً، ولا تتركه لينام بين ذراعيك أَو علىٰ الثدي. احمله بلطف وضعه في السرير واجلس بجواره كي تساعده علىٰ تشكيل نموذجه الخاص. أعطِه شيئاً يحبه أَو إِصبعه ليمصه، ربِّت عليه بلطف وإِذا احتج أكِّد له «أنه يستطيع فعل ذلك بنفسه».

5 ـ أيقظ الطفل ليلاً وقبل ذهابك للنوم، وهنا تستطيع إِعادة نظام وقت النوم بالكلام معه واحتضانه. أعطِه زجاجة إِرضاع أَو وجبة إذا كان هذا جزءاً من النظام. بهذه الطريقة ستريح ضميرك ولن تتساءل دائماً: هل هو بخير؟ هل هو جائع؟ هل فعلت ما ينبغي؟

6 ـ ادعم علاقته بأي شيء يحبه ويتعلّق به، ملاءة أَو لعبة، كجزء من نظامه الخاص في تهدئة نفسه (ولكن، وكما ذكر في فصول سابقة، لا تتركه ينام وزجاجة حليب في فمه، فهذا يؤدي إِلىٰ مشكلات تسوّس الأسنان) وكثرة الألعاب في السرير ليست أَفضل من إِعطائه لعبة واحدة يحبها، فكثرتها تنقص أهميتها ومعناها.

7 ـ توقَّع أَن يستيقظ الطفل ويبكي كل ثلاث أَو أَربع ساعات: العاشرة مساء، الثانية ليلاً، والسادسة صباحاً. وإذا كنت قد حضَّرته لنظام النوم واجه صحوه بقليل من التدخّل المنشّط قدر استطاعتك. وإِذا كنت سابقاً تحمله خارج السرير أَو تهزّه، فلا تفعل الآن. لاطِفْه وربِّت عليه بيدك ولكن اتركه في السرير، وهو لن يحب ذلك ولكنه سيفهمه. قِفْ بجوار سريره، وقل له أَن عليه تعلُّم طريقة يعود بها للنوم وحده.

8 ـ بعد فترة من الوقت تذهب فيها إِليه كلما صحا، ابدأ بالبقاء خارج غرفته

وتحدّث معه. قل له إنك موجود وإنك تهتم لأَمره، ولكنك لن تأتي إِليه وذكِّره باللعبة التي يحبها والموجودة معه، ويدهشني كيف يبدأ الطفل بتقبّل سماع الصوت عوضاً عن الشخص نفسه.

9 ـ أخيراً أتركه ليحاول كل طرقه. انتظر حوالي خمس عشرة دقيقة قبل أَن تدخل إِليه المرة الأولىٰ، أَو في المرات المتتالية، وبعد ذلك تعامل معه بطريقة خالية من الحماس والإِثارة، وادفع إِليه بلعبته المفضلة ثانية.

بعد 40 سنة من ممارسة طب الأَطفال أَصبحت مقتنعاً أنه، برغم كون استقلالية الطفل أمراً لا يسهل قبوله عند الوالدين، ولكنها تعتبر هدفاً مثيراً ومهماً للطفل. وعندما يستطيع الطفل تدبُّر أموره ليلاً بنفسه، فهذا يساعده علىٰ تطوير ثقة إِيجابية بالنفس ويعطيه إِحساساً حقيقياً بالقوة. ويمكنك تشجيع شعور الإِنجاز هذا عن طريق دعم الطفل عاطفياً أَثناء النهار، وعندما يصبح مستقلاً ليلاً فإِنه يستحق منك كل الحب والثناء.

38

التباعد في إِنجاب الأَطفال

خلال الزيارات الروتينية لعيادتي يمكنني توقُّع السؤال عن الوقت المناسب لإنجاب الطفل الثاني في أَوقات معينة من مراحل نمو الطفل الأول. قد تتعلّق هذه الأَوقات بقفزات النمو في الاستقلالية عند الطفل الأول، فبعد انقضاء فترة التكيُّف الأولىٰ مع الرضيع، وعندما تمر الشهور الأولىٰ وما يعانيه الوالدان خلالها من سهر وأَرق، يشعران بالسرور الحقيقي الذي يرافق حبهما للطفل، فيبتسم رضيعهما كلما نظرا في وجهه وعند إِصدارهما بعض الأصوات يستجيب الطفل بتنهيدة أَو لفظ «أوه» ويتلوّىٰ في كل الاتجاهات في محاولة للتواصل مع والديه المتفانين المحبين. وفي الحياة ليس هناك أجمل من التواصل مع رضيع يناغي حيث يشعر الوالدان وكأنهما يملكان العالَم. ومن الصعب عليهما الانغماس في هذا الحب دون أَن يشعرا بخوف من أَن ينتهي عاجلاً أَو آجلاً، وقد تعلمنا في مجتمعنا أَن علينا دفع ثمن النِّعم التي نحصل عليها.

التفكير في إنجاب طفل آخر

قد تقول أم رضيع ذي خمسة أَشهر «إِن جوني يكبر، فمتىٰ ينبغي أَن أحمل طفلاً آخر؟» ويبدو كرهها للتخلي عن جوني بكلمة «ينبغي» وكأن الأَمر نوع من

الواجب أَو الكفَّارة عن شعور الحضانة الممتع الذي تشعر به. ويتنافىٰ توقيت هذا السؤال مع منظر جوني في هذا العمر، فهو ممتلئ رقيق، له غمازتان، وينظر حواليه بانتباه عندما تضعه علىٰ طاولة الفحص، ويبدو عليه الاهتمام وهو ينظر إلىٰ كل شيء جديد، وبين لحظة وأُخرىٰ يخطف نظرة نحو أُمه أَو أبيه، اللذين ينحنيان فوق الطاولة وهما يتحدَّثان إلي، وعندما ينظر إليهما، ينظران إليه ليشعراه بالأمان فيتجعد وجهه، وتلين نظراته ويبتسم لهما. وتتلوىٰ ذراعاه وساقاه فيما يحاول شكرهما بكل جسده ويستمر هذا لثوان قليلة فقط، ثم يرجع ثانية ليتأمَّل المكان الغريب الذي يحيط به بينما يعود والداه لمتابعة حديثهما معي.

وأشاهد في هذه اللحظة مثالاً علىٰ عمق العلاقة بين أفراد الأُسرة، فكل منهم يشعر بقوة الحب الذي يربطهم، وبأَهمية وجود الآخر بقربه. فكأن الرضيع يقول لأُمّه «أنتِ من أعتمد عليه. وأَستطيع تحمّل وجودي في مكان غريب كهذا لأني أعلم أنكِ موجودة وأَستطيع النظر إليكِ»، وقد حصل الوالدان علىٰ فرصتهما للشعور بمدىٰ أهميتهما لهذا الرضيع الجديد. وأتساءل: أليس عجيباً أَن يسأل أحد الوالدين في هذه المرحلة «ما رأيك بإنجاب طفل آخر؟» أَو أَن تسأل أُمّ مرضعة «متىٰ ينبغي أَن أفطمه؟». وعندما أُناقش معهما أحد هذين السؤالين يظهر لي بوضوح أنهما لا يريدان رضيعاً جديداً في الوقت الحاضر، ولا تريد الأُم أَن تفطم الطفل. ولكنهما، بطرح هذه الأسئلة، يحاولان حماية نفسيهما من فرط الاهتمام بالرضيع الموجود، كما يحاولان ضبط تعلّقهما به.

كما رأينا في الفصل السادس، يظهر الرضيع بعمر أَربعة أَو خمسة أَشهر أول علامات الاستقلالية، فهو يتوقف عن الرضاعة أَحياناً لينظر حواليه، أَو ليستمع لصوت إغلاق باب في الغرفة المجاورة، أَو ليداعب والدته، أَو ليبتسم لوالده، وتعتبر الأُم ذلك إشارة إلىٰ أَنَّه لم يعد بحاجة لها كما في السابق. ويعتبره الرضيع قفزة في إدراكه للأشياء والأَشخاص من حوله، ويعتبره الوالدان تذكيراً لهما بما يحمله المستقبل عندما يصبح الطفل مستقلاً بحق.

ويمكن أَن يكون هذا الوقت حرجاً جسدياً للأُمهات المرضعات من حيث إمكانية حدوث حملٍ ثانٍ، وقد عرفت كثيراً من الحالات التي حدث فيها الحمل

الثاني علىٰ نحو غير متوقَّع في هذا الوقت، فالأُم تظن أَنَّها محمية من الحمل بسبب الإِرضاع، كما أَنَّها لا تستطيع تقدير وقت الإِباضة بسبب عدم عودة الدورة الشهرية، وعندما لا تستعمل الأُم الجديدة وسائل منع حمل كافية فقد يحدث حمل ثانٍ قبل أَن تصبح مستعدة لترك الطفل الأول.

إِن وجود طفلين متقاربين في العمر، كأن يكون الفرق بينهما يتراوح بين أَربعة عشر إِلىٰ ثمانية عشر شهراً يشبه التعامل مع توأم غير متساو في العمر. وتنشئتهما بنجاح ممكنة حتماً، ويمكن أَن تكون ممتعة، ولكنها صعبة بالتأكيد عندما يكونان صغيرين، فوجود طفلين متطلبين بشدّة ومن عمرين مختلفين يحتاج لجهد جسدي وعاطفي. والخطر هو أَن الأُم المتعبة المنهَكَة قد تتعامل معهما كشخص واحد أَو قد تدفع بالطفل الأكبر نحو النضوج بسرعة. وبينما يحاول هذا الطفل المقاومة ويتصرّف كالطفل الرضيع الصغير نجد أَن الأُم وبطريقة لا شعورية تستاء من كثرة الضغط عليها، وتدفع بالطفل الأكبر لتحمّل مسؤولية ليس مستعداً لها.

وعندما يفكر الوالدان بإِنجاب طفل ثانٍ، عليهما الإِبقاء في الحسبان مدىٰ طاقاتهما وتحمّلهما، والأَسباب التي تدفعهما للاستعجال أَو للإِبطاء في إِنجاب الطفل الآخر قد تكون خير مرشد يمكنهما اتّباعه، فالأُم التي تريد تكوين أسرتها بسرعة حتى تتمكّن من العودة للعمل قد تستاء من البقاء في المنزل عدة سنوات، وينعكس ذلك علىٰ أسرتها انعكاساً غير مباشر. والوالدان اللذان يشعران بحاجتهما لبعض الوقت بين طفل وآخر كي يؤمّنا وضعاً مالياً أَفضل، قد يشعران أيضاً بعدم قدرتهما علىٰ التعامل إِلاّ مع طفل واحد لبعض الوقت وكذلك لا يستطيعان تحمّل مسؤولية أَكثر من طفل في الفترة الواحدة. إنّ مشكلة معظم الأُسر هي عدم قدرتها علىٰ توقّع مصادرها وكذلك مدىٰ تحملها.

توجيهات لتنظيم الحمل

هناك عدة توجيهات جَمَعْتها خلال ممارستي عبر السنين، ويمكنها أَن تساعد الأُسر الشابة التي تحاول أَن تخطّط للحمل بطريقة ذكية.

أولاً، افترض أَنّه من الصعب التخلي عن العلاقة الحميمة والجميلة المتبادَلة مع

الطفل الأول، فهذا أَمر صعب للرضيع ولك كوالد. إذا كنت تشعر أنك قمت بواجبك كاملاً تجاه الطفل الأول وأنه قد أَصبح مستقلاً تماماً، يصبح من السهل مشاركته مع طفل ثانٍ، وبدون شك، سيتطلب الرضيع الجديد وقتاً وطاقة عاطفية. وستدفع الأُم الطفل الأكبر لينمو بسرعة عندما يصل الرضيع الجديد. وفي التقاليد الموروثة هناك مراسم ترافق فطام الطفل الأكبر عندما تصبح الأُم حاملاً، وستدفع بمسؤوليات الطفل الأكبر إِلىٰ فرد آخر في العائلة: جدة أَو عمة أَو أخ أكبر. ومن خلال هذا التصرُّف الرمزي تقول «الآن أَستطيع أَن أدير ظهري لك، حتى أتمكن من التفرُّغ للقادم الجديد»، وبرغم أَن ذلك يحصل أَحياناً بطريقة عنيفة، إلاَّ أَني رأيت الحزن الذي تخفيه الأُم عندما تتخلّىٰ عن طفلها. ولكن، وبسبب اضطرارها لتحمّل مسؤوليات ثقيلة، تعرف أَن عليها أَن تجبر نفسها علىٰ «إِدارة ظهرها» وإِلاَّ فلن تجد الطاقة اللازمة لحضانة الرضيع الجديد.

ومن الأُمور المهمّة التي ينبغي أخذها في الحسبان عند التخطيط لإِنجاب طفل آخر، هي القفزة الطبيعية والقوية في الاستقلالية والسلبية عند الطفل الحابي بعمر السنتين. فعندما يبدأ الرضيع سنته الثانية يحتاج لوقت كي يحدّد خياراته، هل يريد



حقاً تحقيق الاستقلالية؟ هل يعني لا عندما يقولها بقوة، أو أَنَّه يعني في الحقيقة «نعم»؟ بعد نوبة عنف شديدة تتركه منهكاً، من له سوىٰ والديه لمساعدته في معرفة سبب هذا الغضب ومعرفة حدوده التي عليه أَن يتعلمها؟ من يمكنه دعمه في البحث عن الحدود وعن القوىٰ التي يمكنها مساعدته في أَن يصبح شخصاً مستقلاً؟

وإِذا لم يكن الوالدان إِلىٰ جانب الطفل الحابي ولم يستطيعا رؤية هذا الصراع من أَجل الاستقلالية كشيء مهم ومثير، سيشعر الجميع بالتوتر والاستفزاز خلال سنة الطفل الثانية. وعوضاً عن أَن تكون هذه السنة فترة غنية بالتعلُّم والاكتشاف فإِنهم يفقدون حسّ الدعابة والمرح الذي يحتاجون إِليه بقوة كي يعطيهم بعض الرؤية. بعد ذلك قد يخطِّط الوالدان لإِنجاب طفل ثانٍ بعد مضي بعض الوقت من هذه السنة الثانية وبعد أَن تتهيأ الفرص لحل بعض المشكلات المزعجة.

وقد يتساءل الوالدان اللذان يفكران بجعل الفاصل بين طفل وآخر بحدود السنتين ونصف إِلىٰ ثلاث سنوات ما إِذا كان هؤلاء الأَطفال سيبدون متباعدين عن بعضهم إِلىٰ درجة لا تسمح لهم بأن يصبحوا أَصدقاء عندما يكبرون. وقد شعرت نتيجة لخبرتي أَنَّه إِذا استطاع الوالدان إِيجاد فاصل مناسب بين طفل وآخر فيمكن للأَطفال أَن يصبحوا أَصدقاء علىٰ نحو أَفضل. أَمَّا إِذا أُرهق الوالدان بعدد من الأَطفال المتقاربين في العمر، فإِن هؤلاء الأَطفال سيمضون معظم طفولتهم في المقارنة والتنافس، لأن الشجارات كما رأينا في الفصل 36، تكون موجّهة نحو الوالدين. فالأَطفال يميلون للتنافس علىٰ نحو أكيد، ويستطيعون التعامل مع شعور التنافس وحدهم إِذا لم يتدخل الآخرون. ويتدخّل الوالدان عندما يشعران بأنهما لم يكونا علىٰ قدر كافٍ من الكفاءة تجاه كل طفل، وبذلك يترسخ الشعور بالتنافس. وبكلمات أُخرىٰ لا ينبغي التخطيط لإِنجاب الأَطفال كي يتمتعوا ببعضهم البعض، ولكن ينبغي أَن يكون ذلك بحسب طاقات الأُسرة المتوفرة.

مساعدة طفلك في التأَقلم مع أخ

يصبح معظم الأَطفال مستقلين بعمر السنتين أَو السنتين والنصف فيتطوّر لديهم الأكل التلقائي، وعادات النوم. وكثير منهم يبدأ بممارسة ضبط المصرَّات. إِضافة إِلى

ذلك يصبح الطفل بعمر السنتين مستعداً للعب ضمن مجموعة أَطفال يماثلونه في العمر، والدخول ضمن مجموعة أقران قد يكون أَفضل ما يحدث للطفل في أُسبوع. كما أَن التعلُّم الذي يحصل بين طفل وآخر وتفريغ شحنات التوتر والتعامل مع السلبية، كلها أُمور يمكن أَن تحدث ضمن مجموعات اللعب الصغيرة لأَطفال في نفس العمر وتوضح الفوائد التي يكتسبها الأَطفال من بعضهم البعض، وهذا يعني أَن باستطاعة الوالدين ضمّ طفلهما إِلىٰ مجموعة لعب منتظمة. وقد يشعران بالراحة لوضعه في دار الحضانة أَو مع جليسة ضمن مجموعة من الأَطفال، وهذا مفيد لمصلحة الطفل ومصلحة الوالدين اللذين يستطيعان الاهتمام بالقادم الجديد. وتستفيد الأُسرة من وجود فترة سنتين أَو ثلاث سنوات بين حمل وآخر.

ويصبح الطفل بعمر أَربع أَو خمس سنوات قادراً علىٰ المشاركة في العناية بالوليد الجديد، ويشعر بأن هذا الوليد يخصّه شخصياً فيتعلّم كيفية إِرضاعه وحمله وهزّه، وتغيير حفاضه، وتهدئته، ويلعب معه. وعندما يستفيق من خيبة الأمل التي سبَّبها له إِدراكه أَن هذا الوليد ليس في مثل عمره ولا يستطيع اللعب معه في الألعاب التي يخطِّط لها، يبدأ في مشاركة الوالدين بلعبة التعلُّم عن هذا الوليد الجديد وفي مراقبته وهو يكشف كل مهارة جديدة.

أتذكر طفلاً بعمر الخمس سنوات وقد اندفع إِلي في العيادة قائلاً «دكتور برازلتون، ينبغي أَن ترىٰ طفلي وهو يمشي، لم يعد يسقط أرضاً أبداً» بعد ذلك أسرع نحو أخيه ذي الأحد عشر شهراً وأمسكه من يديه، واهتز جسد الأخ الصغير كله بسبب هذا الاهتمام الذي أبداه بطله، الأخ الأكبر. وبشكر وسرور قبض علىٰ يد أخيه كي يستطيع شد نفسه نحو الوقوف وعندما استطاع التوازن تمسّك بشدة بذراعي أخيه الممدودتين نحوه وبدأ بالتمايل والسير عبر الغرفة. وعندما نشط الطفل الأكبر لقيادة أخيه امتلأ حبوراً وفرحاً وقال بسعادة «هل ترىٰ ذلك؟» عندما راقبت هذا النموذج لطفل لا يعلّم أخاه الصغير المشي فقط ولكنه ينقل إِليه أيضاً الإِحساس بالإِثارة تجاه التعلُّم، حدّثت نفسي قائلاً: أليس من حسن حظ هذا الطفل الصغير أَن يكون لديه فرصة كهذه للتعلُّم عن مباهج الحياة؟ ولم يتعلّم هؤلاء الأخوة من بعضهم المهارات فقط، ولكنهم تعلّموا أيضاً معنىٰ أَن يعتمد الواحد علىٰ الآخر.

يصبح الطفل بعمر أَربع أَو خمس سنوات مستعداً للعناية بطفل أصغر ولتعليمه، وقد قالت لي مرة مارگريت ميد العالِمة البارزة في العلوم الإنسانية، إنّ أخطر أنواع الحرمان في مجتمعنا هو حرمان الأَطفال بعمر أَربع إِلىٰ سبع سنوات من أَي فرصة لرعاية الأَطفال الصغار. وقد أشارت إِلىٰ أَنّه في معظم الثقافات يُتوقَّع من الطفل الأكبر أن يتحمّل مسؤولية تجاه الأخوة الأصغر، وبهذه الطريقة يتعلّم الأَطفال مهارات الحضانة ويصبحون مستعدين أَكثر للعب هذا الدور عندما يحين الوقت.

ويتيح وجود فارق زمني بين أَخ وآخر مثل هذه الفرصة للأخوة الأكبر، ويتمتع الطفل الأصغر بميزة التعلُّم من الأخ الأكبر. وقد تعلَّم ابني الأَخير أَكثر مهاراته واكتسب معظم قِيَمه من تعليم أخته الأكبر، ذلك التعليم الحذِر والصبور. ويتحقَّق تعلُّم الطفل من أخيه الأكبر مع نوع من المحبة العمياء. ويختلف ذلك تماماً عن الوضع المُلْزِم الذي يكون فيه الطفل عندما يحاول والداه تعليمه نفس المهارة. وتدهشني دائماً نظرة الشوق والتعلُّق التي تظهر علىٰ وجه الطفل الصغير أَو الرضيع عندما يراقب أخاه الأكبر، وأتعجّب من السرعة التي يتم بها التعلُّم بالتقليد عندما يتوقف الطفل الأكبر برهة قصيرة كي يعلِّم أخاه الأصغر مهارة جديدة.

عندما تتوقَّع ولادة طفل جديد، عليك أَن تحضِّر الطفل الأكبر للفراق ولوجود دخيل جديد في علاقتكما. اتركه يتعلّم مشاركتك وليتعاون معك كحاضن للوليد الجديد، وعوضاً عن دفعه بعيداً «لحماية الوليد الجديد» اتركه ليتعلّم كيف يكون رقيقاً ولطيفاً، كيف يحمل وكيف يهزّ، وكيف يشعر بالوليد الجديد.

وعندما يصل الوليد الجديد إِلىٰ المنزل يصبح هناك كثير من الأُمور التي تتطلَّب وقت الأُم وطاقاتها، لذلك عليك التأكّد من توفير وقت خاص للطفل الأكبر ودون وجود الوليد بالقرب منكما. كل طفل أكبر يستحق فترة من الوقت الخالص له من قِبل كل من والديه، ومدة الوقت أَقل أَهمية من كونه وقتاً خالصاً له. فساعة في الأُسبوع لكل طفل مع كل والد لها قيمة كبيرة في توثيق العلاقة بين الوالدين والطفل، وينبغي أَن تكون هذه الساعة للطفل وحده فقط، وأن يكون هو من يستخدمها في أَي طريقة شاء، كما ينبغي أَن يستمر الكلام عنها طوال الأُسبوع مثل «برغم أَني لا أستطيع

التوقّف عن إرضاع الوليد الآن، ولكن تذكَّر أننا سوف نحصل على وقتنا معاً فيما بعد لأنك أنت طفلي الأول وما زلت أهتم لأمَرك».

تاكيد الشخصية

الموضوع الآخر الذي قد يكون سبباً للإزعاج، إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، هو إدراكك بأنك لا تشعر بنفس الشعور تجاه كل طفل. فالوالدان، وبطريقة لاشعورية، يميلان لحماية الرضيع الصغير بينما يدفعان بالطفل الأكبر نحو مزيد من النمو. وربما رغبا في دفع الفتاة لتحمّل المسؤولية ودفع الابن ليصبح مغامراً، وربما كان لديهما أحلام مختلفة. هذه المشاعر تسبِّب للوالدين شعوراً بعدم الرضى وبالاستياء. وأنا أعتقد أنَّه ليس عليهما أن يشعرا نفس الشعور تجاه كل طفل. وكما قلت سابقاً، فكل طفل يؤثِّر بك بطريقة مختلفة وبالاعتماد على خبرات سابقة كقولك «تشبه تماماً أختي الذكية» أو «إنه مجمَّع قوة كأخي تماماً» وتكون مشاعرك مشروعة إذا تمكنت من مواجهة هذه المشاعر بصدق، كما سيستفيد الطفل من ذلك. أمَّا إذا حاولت إخفاءها، فإن أي تحول عن هؤلاء الأشخاص قد يسبِّب خيبة أمل لك وينتقص من قيمة الطفل. ومهما كان العمر متقارباً أو متباعداً، ومهما كان الاختلاف بين طفل وآخر، فإن الأطفال في النهاية يستحقون أن يُنظر لهم كأفراد قادرين ومحبوبين.

39

مشكلات السمع والكلام

مشكلات السّمع

يؤدي نقص السّمع لضرر كبير في نمو الطفل، فالأَطفال الذين يعانون من صمم شديد يتأخّرون في كل المجالات، ويبدو عليهم مظهر الاكتئاب وعدم التجاوب. فهم بطيئون في تطورهم الحركي وفي استجابتهم تجاه محاولات ذويهم للتواصل معهم. قد يستلقون في السرير بسلبية، وقد يتطور لديهم التوحّد مثل تدوير الرأس أو أي تصرّف آخر، وكأنهم يحاولون ملء مساحة فارغة، وفي نفس الوقت تصبح الحواس الأُخرىٰ كالبصر واللمس أقوىٰ، وقد يؤدي ذلك لجعل الطفل مفرط الحساسية وسهل الاستثارة. إن أَفضل طريقة لاختبار سمع الوليد الجديد هي عندما يكون نائماً أَو بمجرد صحوه، وأستخدم عادة في الفحص خشخيشة رقيقة أَو جرساً، وفي غرفة هادئة، وبعد عدة انتفاضات يعتاد الرضيع ذو السّمع الطبيعي علىٰ كل من هذه الأصوات أَو يتجاهلها (انظر الفصل 2). وإِذا أجريت الفحص في غرفة صاخبة ربما رفض الطفل قبول المنبّهات الصوتية قبل إِجراء الاختبار، وبذلك يبدو وكأنه أَصم برغم أَن سمعه طبيعي. والسبب في استعمال منبهين صوتيين هو اختبار الساحة السّمعية.

يكون الاختبار الثاني بإعطاء الرضيع فرصة ليستجيب لصوتي حين يكون صاحياً ومتوجهاً بنظره نحو السقف، فإذا هدأ واستدار نحوي ببطء أعرف أَنَّه يسمعني، وإذا تكلمت مع أمه، وكل منا في جانب، فينبغي أَن يستدير نحو الجهة التي فيها الصوت الأنثوي الأعلىٰ نبرة.

وإذا كان هناك أَي شك في سمع الرضيع، يحيله الطبيب الأول عادة إلىٰ أخصائي في الأذن والحنجرة ليفحص له الأُذنين والطرق التنفسية العلوية، ويقدِّم المعالجة المناسبة إذا كان السبب حالة مؤقتة، أَمَّا إذا بدا أَن خسارة السمع نهائية فإنه يحيله إلىٰ أخصائي بالسمع يستطيع إجراء مزيد من الفحوص مثل فحص استجابة الاستثارة السمعية (A.E.R) الذي يمكِّن من اكتشاف قصور السّمع الشديد عند الرضيع. وعندما يصبح الرضيعُ أكبر قليلاً، أَي بعمر شهر إلىٰ ثلاثة أَشهر، يمكن اختبار سمعه بما يسمىٰ الطريقة المزدوجة، حيث نصدر أصواتاً مختلفة في كل أُذن.

ويمكن لأخصائي الأذن والحنجرة والأخصائيين السمعيين اكتشاف الإصابات السّمعية في مراحل الطفولة الأولىٰ وقبل أَن تتدخّل جدياً في نمو الطفل. وأقترح أَن يُجرى للرضيع تقويم شامل إذا كان هناك أَي احتمال لوجود صمم أَو نقص في سماع بعض المساحات الصوتية دون الأُخرىٰ، وقد يصبح ذلك أكثر وضوحاً عندما يصبح الطفل بعمر السنتين ويبدأ بحذف بعض الكلمات. وأحاول شخصياً أَن أتأكد دائماً من عدم وجود إصابة سمعية عند كل طفل لا ينمو بانتظام، وبخاصة في مجال التواصل.

يمكن لالتهاب الأُذن الوسطىٰ أَن يهدّد سمع الطفل. ويبدي كثير من الرضَّع استعداداً لالتهاب الأُذن الوسطىٰ المزمِن، فبعد هجمة أَلم حاد في الأُذن قد يستمر الضغط والمفرزات رغم استعمال المضادات الحيوية. ويُدعىٰ التهاب الأُذن الوسطىٰ أَحياناً بالأُذن الصمغية ـ وكأن الأُذن تحوي صمغاً يصعب تحريكه ـ ويمكن للالتهاب المزمن في الأُذن الوسطىٰ أَن يسبِّب نقصاً في السّمع. ويتعرَّض الرضَّع في مجموعات الرعاية اليومية أَو الرضَّع الذين لديهم أخوة أكبر في المدارس لإنتانات مختلفة، ويتعرّض هؤلاء أَكثر من غيرهم للإصابة بالتهابات أُذنين قد تتبع إصابة بالبرد أَو الرشح، وكلما تكرَّر الالتهاب أَصبحت معالجته أَكثر صعوبة، وشعر الطبيب والوالدان باليأس، وتأثرت حالة الرضيع العامة وبدا ضعيفاً وعرضة لأية إصابة. وهنا ينبغي

استشارة طبيب أُذن وحنجرة. وقد يكون من الضروري إدخال الأنابيب في غشاء الطبلة، كي تؤمِّن إفراغ السوائل من الأُذن الوسطىٰ وتخفِّف الضغط عن الأُذن الداخلية وتمنع حدوث نقص السّمع.

وبعد تطور الكلام وطرق التواصل الأُخرىٰ يصبح لدينا أهم طريقة لتقدير وجود نقص في السّمع. فعند الشك بوجود هذا النقص عند الطفل الأكبر يمكننا أن نحاول الهمس في أُذنه، وينبغي أن نهمس بشيء يحب الطفل أن يستجيب له، فهناك فترات في مراحل تطوّر الطفل تكون له فيها «اهتمامات مختارة» ولذلك يمكن أن نهمس بسؤال يرغب به الطفل كأن نقول «هل تريد أن تذهب معي إلىٰ المدينة؟» أو «هل تريد قطعة بسكويت؟» ولا أتوقع أبداً أن نتمكّن من اختبار قدرة الطفل علىٰ السّمع باستخدام أوامر الأهل وذلك عندما يكون بعمر أربع أو خمس أو ست سنوات أي في ذروة فترة التجاهل.

في العيادة، أضع إصبعاً في إحدىٰ أُذني الطفل وأهمس في الأُذن الأُخرىٰ «هل تريد مصّاصة؟» وهذا سؤال يحرِّض الاستجابة بالتأكيد، وإذا لم يستجب الطفل أو إذا كان تطور الكلام لديه ناقصاً فإني أُحيله لطبيب أُذن وحنجرة ليقوِّمه أو إلىٰ خبير سمع ليفحص سمعه.

التواصل ومشكلات الكلام

نادراً ما تظهر مشكلات الكلام قبل نهاية السنة الثالثة من العمر علماً بأن أُسس التواصل تبدأ أبكر. ففي الأسابيع الأولىٰ من العمر يتعلّم الرضيع التفريق بين الأصوات، كما ورد في الفصل الثاني. وعند تكرار أصوات دخيلة أو غير مهمة يعتاد الرضيع ولا يستجيب لها. أمّا إذا كان الصوت مهماً أو مثيراً فحتىٰ حديث الولادة يتنبّه له، ويوقف كل نشاط حركي كي يعطي مزيداً من الانتباه لهذا الصوت، فيستدير بأتجاهه مع نظرة يقظة فضولية. وبعمر سبعة أيام يتنبّه لصوت أُمّه عندما يأتيه مع صوت أنثوي آخر في نفس الوقت، وعندما يصبح عمره أُسبوعين سيتنبه لصوت والده مميزاً إياه عن صوت ذكر آخر يأتيه في نفس الوقت، وبعمر ستة أسابيع سيتصرَّف بطريقة مميزة تجاه كل من هؤلاء الأشخاص المهمين، وسيظهر لهم بسلوكه أنّه

يعرفهم. وفي إحدىٰ التجارب التي خطّطنا لها وضعنا الرضيع في كرسي الرضّع وانحنىٰ والداه فوقه كي يتواصلا معه. وقد أظهرت التجربة أن الرضيع بعمر الثلاثة أشهر سيتعلّم الانتباه والتجاهل بتواتر أربع مرات في الدقيقة، وفي فترة الانتباه سيبدو يقظاً ويصوّت ويبتسم، وعندم ينسجم الوالدان معه، سيتعلّم كيف يقلّد أصواتهما وحركات وجهيهما ورأسيهما وجسديهما بكل دقّة.

ويقلّد الوالدان الرضيع بكل دقّة، ويتوافقان معه في حركاته وسلوكه وفي مراوحته بين الانتباه والتجاهل. ومن خلال هذا التناغم يقوي الوالدان محاولاته للكلام، التي تخفي وراءها قدرته علىٰ التواصل مستقبلاً. وعندما يقلّد الوالدان الرضيع في تصرفاته يضيفان شيئاً قليلاً إليها، ثم يحاول الرضيع التوصّل إلىٰ تكرار هذه الإضافة حيث يماثل عمل والديه ويقلدهما ويستجيب لهما بالابتسام والتصويت وتحريك جسمه .

فيما يلي علامات تدل علىٰ تطوّر الكلام وينبغي علىٰ الأهل مراقبتها:

1 ـ بعمر الثلاثة أشهر، يتلفظ الرضيع الصغير بأحرف العلة مثل «أوو ـ آغوو» في أوقات اللعب أو الطعام، وأثناء تغيير الحفاضات أو عندما يكون مستلقياً في سريره يناغي نفسه.

2 ـ بعمر ستة إلىٰ ثمانية أشهر تزداد الإصابة بالالتهابات كما يزداد تواتر الكلام، ويستمر الطفل في محاولات التصويت ويلفظ بضعة أحرف ساكنة بما فيها «ماماما» «دادادا» وفي هذه المرحلة لا تعبّر هذه الألفاظ عن مدلولاتها البشرية الحقيقية.

3 ـ بعمر السنة يلصق الرضيع الألفاظ مثل «ماما» و«دادا» بالأشخاص المناسبين، ويستطيع الاستجابة لأمر يتطلب فعلاً واحداً مثل «أعطني إياها».

4 ـ بعمر الخمسة عشر شهراً يتلفّظ الرضيع بألفاظ لا مدلول لها أبداً، ولكنه يضمنها بعض الكلمات الصحيحة، وتبرز عنده ألفاظ الأخذ والعطاء، ويفهم الكلمات أكثر مما يلفظها. وقد يلفظ رضيع في مثل هذا العمر عشر كلمات أو أكثر مع وجود فروق فردية كبيرة بين طفل وآخر.

5 ـ بعمر ثمانية عشر شهراً يستطيع الطفل لفظ بعض الكلمات مثل «طابة» و«كلب» وأسماء بعض الأشخاص المميزين، وكذلك بعض الكلمات التي تدل علىٰ أفعال خاصة مثل «نعم» و«لا» والتي يعتبر لفظها أمراً مهماً. كما أَنَّه يستطيع تضمين كلامه أسماء وأفعالاً، ويستخدم إشارات معقَّدة للتواصل. ويفهم كثير من الأطفال الحابين في هذا العمر الأوامر التي تتضمن مرحلتين مثل (اذهب إِلىٰ الغرفة الأُخرىٰ وأحضر اللعبة) مما يشير إِلىٰ ارتفاع مستوىٰ فهمهم الكلامي.

6 ـ بعمر السنتين يبدأ الطفل بجمع كلمتين مع بعضهما وقد يضع اسماً وفعلاً معاً، مثل قوله «جاء بابا» أَو «ذهبت ماما». وحتىٰ لو لم يجمع الطفل الكلمات فإِن لغة إِشاراته الكثيرة والملائمة تعني أَنَّه في طريقه لتطوير الكلام الحقيقي.

إِذا تأخرت هذه المراحل في الظهور، ينبغي تقويم الطفل للتأكّد من عدم وجود نقص في سمعه، وفي نفس الوقت، يمكن للوالدين أَن يقوّما مدىٰ تشجيعهما له علىٰ الكلام، وفيما يلي بعض الأسئلة التي أسألها:

- هل تتكلم مع الطفل أم أنك تتكلّم أَمامه فقط؟
- هل يسرع كل أفراد الأُسرة نحو الطفل قبل أَن يجد فرصة للتلفظ؟
- هل تقرأ له؟
- هل تزيد قليلاً علىٰ كلامه؟ فهذا سيدفعه للأَمام.
- هل تقدم له التشجيع، وهل تستجيب لكلماته بكلماتك وحركاتك؟

ومن الطرق الأُخرىٰ التي تشجع الكلام التكلّم مباشرة إِلىٰ الطفل، والانتظار إِلىٰ أَن يتمكن من الإِجابة، مع التأكيد له بأن لديك الوقت الكافي. كما يمكنك أَن تطلب من إِخوته المساعدة، فقد يتعلم منهم بسهولة أَكثر عن طريق تقليدهم. وإِذا كان الطفل يشكو من الثأثأة أَو اللعثمة فلا تدفعه، بل شجّعه بالصبر عليه.

وفي المنازل التي يُستخدم فيها لغتان معاً، ربما تطوَّر الكلام تطوُّراً أبطأ ويستطيع الطفل بعمر الثلاث سنوات تكلم اللغتين معاً، وقبل ذلك يستطيع إِدراك أَية لغة تخص أي شخص في الأُسرة.



إنّ كثيراً من الأَطفال يعتبرون ممن «يزهر مؤخراً» أَي ممن يتأخرون في مجال الكلام، وكما ذكرت سابقاً يفيد الصبر والتشجيع في هذه الحالات، وهناك بعض الدلائل التي تستدعي التقويم الباكر:

- عدم وجود كلام ذكي بعمر السنتين.
- نبرة صوت عالية، أَو نموذج نطقٍ أنفي.
- نظرات غبية عندما يحاول الكلام.
- عدم الانتظام في التواصل أَو أخذ دور في الكلام.
- وجود دليل علىٰ زيادة العبء أَو عدم الانتباه عندما تتحدَّث إِلىٰ الطفل أَو تنظر إِليه.
- التكرار المتواصل لكلام الكبار، دون تمييز أَو إِضافات من قِبل الطفل.

وإضافة للإصابة السمعية هناك عدة مشكلات قد تتدخّل في تطور الكلام. مثلاً قد يتأثّر تدفّق الكلام كما في حال الثأثأة التي تعتبر طبيعية وحتمية عندما يبدأ الطفل بالكلام ولا تستدعي الاهتمام وطلب المشورة إلاّ إذا استمرت أو ترافقت مع مشكلات كلامية أُخرىٰ. وقد يكون لدىٰ الطفل مشكلات في التصويت أي بنطق الأصوات نطقاً صحيحاً، فالتصويت بطريقة أنفية قد يعني وجود مشكلة في الرنين، وكذلك يمكن أن يكون هناك صعوبة في نبرة أو علو، أو نوعية الصوت كأن يكون أجشاً أو حاداً.

إذا لاحظت إحدىٰ هذه المشكلات أو لاحظها الطبيب، يمكن إحالة الطفل إلىٰ خبير في الكلام واللغة، وإذا لاحظ الطبيب أن السبب يرجع لخلل جسدي (مثل شق الحنك) يُحال الطفل إلىٰ جراح تجميلي أو أخصائي آخر، وكلما كان إصلاح الخلل باكراً، وكانت المعالجة الكلامية أسرع، أصبحت النتيجة أفضل لنمو الطفل الكلي.

40

أَلم المعدة والصداع

يوجد عند كل منا أَعضاء تعكس التوتر والضغط غير العادي الذي يشعر به، والأَطفال كذلك. فبعضهم ينشط عنده الربو عندما يكون مُتعباً أَو منزعجاً (انظر الفصل 14) وبعضهم يصاب بالصداع أَو بأَلم في المعدة. وينبغي أَن يعلِّم الوالدان أَن هذه الأعراض قد تكون أعراض ضغط وتوتر، وعليهما البحث عن الأَسباب. ويمكنهما أيضاً تعليم الطفل عن سبب هذه الاستجابات النفسية والجسدية، وبهذه الطريقة يمكن كسر حلقة الأعراض التي لا يمكن السيطرة عليها، ويتعلّم الطفل في نهاية الأَمر السيطرة علىٰ مشاعره.

أَلم المعدة

يظهر أَلم المعدة غالباً عند الأَطفال بعمر أَربع إلىٰ ست سنوات وذلك عندما يزداد الضغط عليهم في المدرسة ومن قِبل أقرانهم، وهذه هي المرحلة التي يبدأ فيها الطفل بإِدراك الشعور بالسلبية. وأَلم المعدة طريقة مؤكدة للحصول علىٰ الانتباه الذي يحتاجه الطفل المتوتر.

وعندما يشتكي الطفل من أَلم في المعدة، عليك أولاً استشارة الطبيب للتأكّد



من عدم وجود منطقة أَلم شديد. اصرف انتباه الطفل بعيداً، ثم ضع يدك علىٰ بطنه واضغط بلطف، عند وجود حالة بطن حادة يصبح البطن قاسياً كاللوح ولا يمكنك الضغط مكان الالتهاب، وعندما يكون الوضع هكذا عليك استشارة الطبيب فوراً، واستبعاد الزائدة الدودية أَو انغلاق أمعاء (دخول عروة معوية في نفسها) ويمكن للطبيب اكتشاف أَي منطقة تؤلم بشدة كما يمكنه استعمال المسماع للإِصغاء إِلىٰ صوت حركة الأمعاء. وعندما يكون هناك «حالة بطن حادة» (مثل التهاب زائدة، أَو انسداد أمعاء) تختفي أصوات الأمعاء حول المنطقة الملتهبة أَو العضو المسدود، وتسمع أصوات أمعاء عالية الشدة في الأماكن الأُخرىٰ من البطن، إِذا لم يكن هناك أَلم شديد في البطن يمكنك أَن تضغط دون أَن تجد نقطة مؤلمة، هذا إِذا كنت قد شغلت انتباه الطفل بعيداً أَثناء الفحص. اجعله ينشغل بشيء ما بينما تضغط علىٰ بطنه وعند وجود منطقة مؤلمة ستجد دفاعاً في جدار البطن عند هذه المنطقة.

ويعتبر عدم تغوّط الطفل لمدة أَربع وعشرين ساعة أَو أَكثر عرضاً شائعاً لانسداد الأمعاء، وإِذا كان هناك تغوُّط واحد سيسأل الطبيب عن وجود دم فيه أم لا (وعادة يكون هناك دم أسود في آخر الغائط) هل كان الطفل يشكو من الإِمساك؟ إنّ كثيراً من الأَطفال في هذا العمر ينسون أَن يتغوّطوا ويصابون بإِمساك مزمن، وبعد ذلك يتغوّطون برازاً سائلاً يمر حول كتلة البراز الصلبة، دون أَن يشك أحد في كونهم مصابين بالإِمساك، والبراز القاسي يؤلم مصرَّة الشرج، لذلك يميل الطفل للامتناع عن إِخراجه وبالتالي يزداد الإِمساك. وقد نضطر في النهاية لاستعمال مليّن أَو تحميلة مليِّنة لنساعد الطفل علىٰ إِخراج كتلة البراز القاسية، ولكن بشرط أَن يقترح الطبيب ذلك. وينبغي إِدخال الفواكه والأغذية ذات الألياف في تغذية الطفل إِذا أردنا منع حدوث الإِمساك المزمِن.

وإِذا كان أَلم البطن غير حاد يمكنك تجربة إِعطاء بدائل الأسپرين، وهذه الأدوية لا تؤثِّر علىٰ الأمعاء الملتهبة أَو المسدودة، لذلك انتظر حوالي الساعة فإِذا زال الأَلم

انتهىٰ الأَمر وإلاً فعليك استدعاء الطبيب. وإذا زال الأَلم أَو إذا لم يجد الطبيب أَي مشكلة، يمكنك طمأنة الطفل ويزول قلقك وقلقه، ويشكّل ذلك أول خطوة مهمة.

وإذا كان أَلم المعدة خفيفاً وتكرَّر، تأكَّد من عدم وجود علاقة بين ذلك الأَلم وبين نوع خاص من الطعام، واحتفظ بقائمة الطعام اليومي. كثير من الأَطفال لديهم تحسّس تجاه الحليب ومشتقاته، وقد يكون التحسّس خفيفاً ولكنه يظهر علىٰ السطح حين يصاب الطفل بتوتر أَو تعب ولا يظهر في الحالات العادية. إن عدم تناول الحليب لفترة من الزمن قد يؤكد ذلك، وقد يُظهر وجود سجل لما تناوله الطفل من طعام عند حدوث الأَلم تأثير شيء عام كهذا.

وإذا حدث أَلم المعدة مترافقاً مع وقت الطعام فعليك استشارة الطبيب ، لأن القرحة أَو التهاب القولون يشتد في أوقات منتظمة قريبة من أَوقات الوجبات، وإذا كان هناك بول متكرر أَو حرقة بول فقد يكون السبب التهاب بولي وسيحتاج الطبيب لإجراء فحص بول.

كما في حالات الربو والحالات الأُخرىٰ المتكرِّرة التي لها علاقة بالحالة النفسية يمكن أَن يُثار أَلم المعدة بسبب عدة منبِّهات خفيفة مثل بعض الأطعمة، أَو التوابل، أَو الحليب، والتي قد تعمل منفردة أَو مجتمعة عندما يتعرّض الطفل لإزعاج ما وبالتالي تسبِّب أَلم البطن، وعدم تناول هذه المثيرات يمنع حدوث أَلم البطن عندما يتعب الطفل أَو يُثار.

نتساءل هل يحدث أَلم المعدة في أَيام المدرسة وليس في نهاية الأُسبوع؟ هل يحدث الأَلم عندما يتعرّض الطفل لشدَّة بسبب أَي حادثة خاصّة؟ إذا كان يحدث كل يوم صباحاً وقبل المدرسة فحاول تحديد وجود عوامل مؤثِّرة، وعند الإفطار أعطه أطعمة خفيفة يستطيع هضمها بسهولة، وحاول ألاّ تضغط عليه وتستعجله، وبهذه الطريقة قد يمكنه التعامل مع توتر الذهاب إلىٰ المدرسة تعاملاً أَفضل.

عند كل هجمة، هدئ الطفل واشرح له لماذا تظهر أعراضه عندما يكون متوتراً. وعندما يزول أَلم المعدة، ذكِّره بأنّك تعرف وإيَّاه كيف تتصرَّفان تجاه هذا الأَلم، وقد يكون من الضروري تعلّم العيش مع هذا الأَلم علماً أَنَّه قد يتحسَّن عندما يخف التوتر عند الطفل.

الصّداع

نادراً ما يشكو الطفل الحابي أَو الطفل في سنّ ما قبل المدرسة من أَلم في الرأس، وينبغي تقويم وضعه الصحي إِذا اشتكىٰ من ذلك، فيُجرىٰ له فحص عينين، بما في ذلك فحص قعر العين بالمنظار، وكذلك فحص للبول لنفي وجود بعض الحالات التي قد تؤدي للصداع مثل أَمراض الكلية. إنّ ضغط الدم قد يكون سببا أيضاً والفحص العصبي قد يطمئنك، أنت والطبيب. ويعتبر عدم وجود علاقة بين الصّداع وبين حالات مرضية أكثر خطورة وجدية.

إنّ لنوبات الشقيقة مؤثِّرات وراثية ونجد عادة أَن هناك أفراداً آخرين في الأُسرة يعانون منها، والكثير من المثيرات قد ينبّه نوبة الشقيقة، مثل بعض الأطعمة، والتوابل والأبخرة (النفتالين وسوائل التنظيف) والشدة والتعب ـ وحتىٰ تواتر تشغيل الأضواء ـ وكما في بعض الأعراض الأُخرىٰ، فإِن مؤثراً واحداً قد لا يؤدي لحدوث نوبة الشقيقة ولكنها تحصل إِذا اجتمع مؤثِّران أَو أَكثر. وعند عدم التأكُّد من المحرضات ينبغي حفظ جدول لما يتناوله الطفل من الطعام، ولحوادث اليوم، وحالات الشدَّة التي يمر بها وذلك في الأَوقات المحيطة بوقت النوبة. وفي العادة يصبح لدىٰ المصابين بنوات الشقيقة خوف من الصّداع المرافق مما يؤدي لزيادة التحريض. ينبغي استشارة الطبيب عند ترافق نوبة الصّداع مع صعوبة في الرؤية أَو غثيان أَو إِقياء أَو تعب أَو نعاس. وهناك بعض العلاجات الخاصة التي يمكنها منع نوبة الشقيقة إِذا أُخذت باكراً، وينبغي أَن يعرفها الطفل. إِذا استمر حدوث النوبات برغم استعمال الأدوية الواقية فيمكن للطبيب أَن يصف أدوية أَكثر قوة، ويوجد نوع من الأَلم المعدي الشديد الذي يرافق نوبات الشقيقة، وقد يساعد تخطيط الدماغ الكهربي (.E.E.G) في وضع التشخيص، علماً بأن الشقيقة قد لا تظهر دائماً في هذا التخطيط.

وقد يظهر الصّداع الذي لا يمثِّل حالة جدية في أَوقات خاصَّة، في الصباح عندما يكون سكر الدم عند الطفل منخفضاً، وفي المساء قبل تناول وجبة العشاء حيث يتضافر نقص سكر الدم مع التعب ويؤديان لظهور الأعراض. ويمكن التعامل مع ذلك بزيادة سكر الدم عن طريق إِعطاء الطفل شراباً سكَّرياً قبل أَن ينهض صباحاً وكذلك وجبة خفيفة في فترة بعد الظهر وقبل أَن يشعر بالتعب أَو الانزعاج.

وإذا كان الصّداع خفيفاً وغير ناتج عن سبب طبّي كالذي ذُكر سابقاً. فأقترح استعمال الإرشادات التي سبق ذكرها عن ألم المعدة. احترم حاجة الطفل للانتباه والحب، ودعه يستلقي بينما تحدّثه بلطف في محاولة لإنقاص حدّة التوتر عنده. طمئنه أَن الطبيب لم يجد مرضاً عنده وساعده علىٰ تفهّم الأَسباب الكامنة وراء صداعه، واشرح له ما لاحظته من أعراضه وعن وقت حدوثها وسببه، وعلّمه كيف يستطيع العيش مع هذه الأعراض. وكما هو الحال في معظم المشكلات التي تُعتبر نفسية ـ عضوية فإن الأعراض تتحسَّن علىٰ الغالب عندما يشعر الطفل بأنه قادر علىٰ السيطرة عليها أكثر وعندما يصبح قلقه من تكررها أَقل.

41

التلـفـزيون

بالإضافة إلى أسرة الطفل ليس هناك قوة يمكنها أن تؤثِّر علىٰ تصرُّفات الطفل بشدَّة كما يؤثِّر التلفزيون في هذه الأَيام، والطفل العادي يمضي أَمام شاشة التلفزيون وقتاً أطول مما يقضيه في الدراسة في المدرسة أَو مع أفراد أُسرته مستمعاً لإرشاداتهم. وبمعنىٰ آخر، فإن الأَطفال يتعلّمون عن العالَم وقِيَمه من التلفزيون أَكثر مما يتعلّمون من الأُسرة أو المجتمع، وهذا يجعل المسؤولية كبيرة علىٰ وسائل الإعلام وعلىٰ الآباء والأُمهات.

كان لمنظمة العمل لأجل تلفزيون الأَطفال التي أنشأتها پيگي شارين Peggy Charren (انظر العناوين المفيدة في نهاية هذا الكتاب) الأثر الكبير في توجيه انتباه الأُسر والحكومة ووسائل الإعلام إلىٰ برامج الأَطفال، ومن بين إنجازاتها الصراع الصعب الذي خاضته من أَجل مشروع القانون الذي يخفض الوقت الذي تستغرقه الإعلانات في الساعة من برامج الأَطفال وذلك من 14 دقيقة إلىٰ 10,5 دقيقة خلال عطلة نهاية الأُسبوع وإلىٰ 12 دقيقة خلال الأُسبوع. أَي أَن الإعلانات ستستغرق سدس الوقت الذي يمضيه الطفل أَمام التلفزيون عوضاً عن الربع وذلك في عطل نهاية الأُسبوع، وبرغم أَن ذلك يبدو وكأنه نصر بسيط ولكنه في الحقيقة مهم جداً.

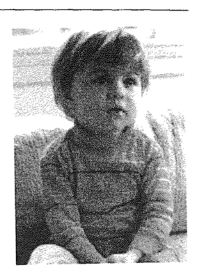
وجعلني برنامجي التلفزيوني «ماذا يعرف كل طفل» مرتبطاً بأُسر أَكثر مما كان في استطاعة كتبي ومقالاتي أَن تفعل، والتقارب الذي يشعر به المشاهدون ثمين جداً وأنا أُقدِّره تماماً، ولكنه يخيفني أيضاً لأن يمثّل القوة التي تمتلكها هذه الوسيلة الإعلامية. فالكبار يتأثّرون بجميع أعمارهم بما يشاهدونه فيه، فإذا كان ذلك إيجابياً فرحوا به وعندما تكون المشاهد سلبية يشعرون بالغضب. ومن الواضح أَن التلفزيون يملك قوة التأثير علىٰ مشاعرنا الشخصية ويستطيع الكبار التعبير عن ذلك كما يستطيعون حماية أنفسهم من تمثُّل ما يشاهدونه، فهل يستطيع الأَطفال فعل ذلك؟

الشدات الناتجة عن مشاهدة التلفزيون

يجلس الطفل أَمام التلفزيون وعيناه ملتصقتان بالشاشة ووجهه وجسده جامدان. وأي حركة أَو صوت عالٍ مفاجئ علىٰ الشاشة يجعله ينتفض موحياً بشدَّة تركيزه علىٰ ما يراه، ويبدو أَن الأصوات في الغرفة لا تصل إليه. وإذا حاول الأَهل جذب انتباهه بلمسة علىٰ الكتف ينتفض وقد يبدأ بالبكاء محتجاً بأنهم قطعوا عليه مشاهدته. بعد انتهاء المشاهدة ولو كانت لمدة نصف ساعة فقط، يصبح الطفل متوتراً. لذلك إذا انخرط في أَي نشاط آخر يغلب أَن ينفجر باكياً أَو يصرخ، وبعد نوبة الهياج هذه والتي تساعده علىٰ تفريغ التوتر الذي تراكم داخله، يعود سلساً مطيعاً أَو عابساً حزيناً، ولكن يمكن التواصل معه علىٰ الأَقل.

ويقلقني دائماً الثمن الذي يُدفع مقابل هذا التركيز. فكل طاقات الطفل الجسدية والعقلية تتأثّر عند مشاهدة التلفزيون، فيكون الجسد متوتراً، ويعمل الجهاز القلبي الوعائي بأقصىٰ طاقاته ويوحي توتر العضلات بوجود طفل لا يعرف الاسترخاء.

يؤثّر اجتماع عدم الفعالية مع التوتر علىٰ الجسم، أَمَّا نفسياً فيظهر الثمن الذي يدفعه الطفل بالطريقة التي يسترخي بها بعد المشاهدة أَو بالطُّرق الأُخرىٰ التي تعبِّر عن الثمن الذي دفعه لقاء تركيزه. عند الأَطفال بعمر سنة إلىٰ أَربع سنوات يكون هذا الثمن موضع تساؤل، فالأَطفال في سنّ ما قبل المدرسة لديهم قدرة محدودة علىٰ تقبُّل المواجهات القوية. ومشاهدة التلفزيون تعتبر من أقوىٰ تجاربهم خلال اليوم،



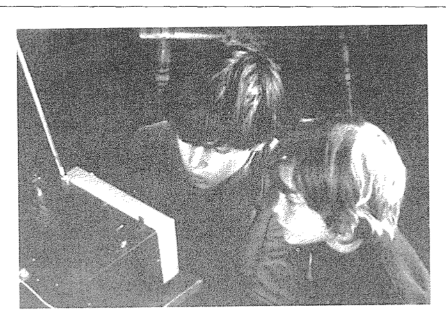
لذلك على والدي طفل في هذا العمر أن يوازنوا ذلك مقابل المؤثرات الأُخرىٰ التي تتداخل في نمو الطفل، وعندما يتمكّنون من فعل ذلك سنجد أن عدداً قليلاً منهم سيعتبر التلفزيون جليس أطفال آلياً.

يركّز الأطفال بعمر أربع إلىٰ ست سنوات علىٰ الكبار المهمين، ويقلّدونهم في كلامهم، وحركاتهم، وآرائهم. وبالطبع سيتعلّقون بنجم تلفزيوني، مثل ما يفعل الأطفال في عيادتي عندما يتكلمون بنعومة ورقّة مقلّدين مستر روجرز. والأطفال بعمر ثلاث أو أربع سنوات يغنّون أغنية «افتح يا سمسم» التي ترافق حرفي الـ آ والـ إي عندما ينظرون إلىٰ لوحة البصر. ولكن الضيوف والممثلين في برامج الأطفال ليسوا الأمثلة الوحيدة، فهناك الإعلانات التي لها تأثير قوي علىٰ المشاهدين الصغار، وعلىٰ الوالدين أن يتنبَّها لذلك. هل يريدان حقاً ترسيخ هذا التأثير؟ هل يريدان حقاً شراء نوع معيَّن من الحبوب المطحونة فقط بسبب الإعلان عنه في إعلان مثير؟ ولا يزال أمامك الخيار في حال الأطفال في سن ما قبل المدرسة.

لقد برهن عدد من الباحثين بمن فيهم العالِم النفسي ألبرت باندورا من جامعة كاليفورنيا أن الطفل بعمر خمس أو ست سنوات يشكِّل نفسه بحسب ما شاهده من نشاط علىٰ الشاشة. فإذا كان هذا النشاط عنيفاً، سيتصرّف الطفل علىٰ الغالب بعنف في الفترة التي تلي مشاهدة البرنامج مباشرة، وإذا كان في البرنامج لغة جنسية صريحة، نجد أن الطفل سيحاول استخدامها فيما بعد. وبالمقابل فإن مشاهدة برنامج رعاية يمكن أن يدفع الطفل للتصرّف بطريقة لائقة حنونة كالتي شاهدها.

رسائل التلفزيون وضغط الأقران

عندما يكبر الأطفال يصبحون بحاجة للتوافق مع مجموعات أقرانهم. يريدون «أن يتشبهوا بضفدع نينجا» ويريدون أن يرتدوا نفس ملابس أصدقائهم. وفي هذه



المرحلة، تصبح للإعلانات التلفزيونية أكبر قوة مؤثّرة. ويمكن للوالدين أَن يعدلا من هذا التأثير شرط إعطاء أَهمية لحاجة الطفل ليكون جزءاً من مجموعته. وبإجراء مناقشة صريحة لبعض خطوط الصرعات والألبسة يمكن للوالدين أن يرسما الخط الذي يريدانه. وإذا لم يكن باستطاعتك شراء كل الإضافات التي أُعلن عنها يمكنك شرح ذلك ببساطة للطفل فتلك رسالة مهمّة له «لا أَستطيع شراءها، وإذا كنت تريدها حقيقة هل تستطيع أَن تعمل كي تحصل علىٰ ثمنها؟ وأنا سأساعدك في ذلك. وعندها يمكنك أَن تقرِّر إذا أردت أَن تصرف المال في هذا الشيء. ولا أظن هذا الشيء ضرورياً ولكن إذا استطعت جني المال اللازم، فالخيار عند ذلك يعود لك. لذلك دعنا نقرِّر معاً ما الذي ستفعله؟».

وتزداد قوة تأثير التلفزيون كمشكِّل لأفكار الأَطفال ومعتقداتهم خلال سنوات حياتهم المتوسطة وخلال مراهقتهم. والأَطفال يتعلَّمون تصرّفاتهم، ولغتهم، وأفكارهم من ممثلي التلفزيون والمشاهير، ويرغب الوالدان في موازنة ذلك مع تأثيرهما الخاص. فكيف يمكنك فعل ذلك؟ عليك ٱحترام حاجة الطفل لتكوين حدوده وشخصيته مستنداً علىٰ مستويات أقرانه. ويمكنك أَن تقدّم للطفل القِيَم التي تعتقد أَنَّها الشيء الأهمّ في الأُسرة. وبٱحترامك التوازن بين حاجات الطفل ومفاهيمك الخاصة يمكنك أن تشرح هذه القِيَم بشكل كلمات يعيها الطفل.

تحديد وقت المشاهدة

أَعتقد بضرورة تحديد ساعات مشاهدة التلفزيون. ويساعد في تقدير هذه المدة مدىٰ التأثير الجسدي والنفسي الذي يخضع له الطفل حسب عمره. مثلاً الطفل الذي يكون مدىٰ الانتباه عنده قصيراً يحتاج لفترة راحة بعد كل فترة مشاهدة قصيرة. وألح عادة علىٰ الوالدين كي يحدِّدا الساعات التي يمكن للأَطفال في كل الأعمار مشاهدة التلفزيون فيها. وأَعتقد أن ساعة في اليوم أثناء الأُسبوع وساعتين علىٰ الأَكثر خلال عطلة نهاية الأُسبوع تشكِّل وقتاً كافياً يُسمح فيه للأَطفال بالمشاهدة.

وينبغي أَن يكون نصف هذا الوقت «وقتاً للأُسرة» أي أَن أفراد الأُسرة البالغين يشاركون فيه الأَطفال في المشاهدة، وبعد أَن تنتهي هذه الفترة تتوفَّر الفرصة لتبادل الآراء ولمناقشة المواضيع أَو الرياضات أَو أَفلام الكرتون. وبهذه الطريقة يصبح التلفزيون تجربة مشتركة بين أفراد الأُسرة. ويمكن أَن يُسمح للطفل باختيار البرامج التي يريد مشاهدتها. ويشكِّل انتقاء هذه البرامج كل أُسبوع وقتاً يستطيع الوالدان فيه المشاركة بالانتقاء وليس بفرض آرائهما والسيطرة، أَي بمساعدة الطفل علىٰ الانتقاء ضمن قِيَم محدَّدة. وهناك عدة برامج جيدة تستحق المشاهدة ويمكن الاستفادة منها في قضاء أمسية خاصة للأُسرة.

قد يحاول الطفل التأثير عليك بقوله «الآباء الآخرون يحبون أولادهم أَكثر مما تفعل أنت. يريدونهم أَن يعرفوا ماذا يجري في العالَم، ويريدونهم أَن يعرفوا عن الرياضة وعن مغني الروك حيث يمكنهم أَن يصبحوا أفراداً في المجتمعات. بينما أنت تمنعني من معرفة ما يتكلم عنه أصدقائي». هذه الأقوال ستهز قناعاتك، ولكن عليك أَن تتذكّر أَن تأثير هذه الوسائل الإِعلامية علىٰ طاقات الطفل الجسدية والنفسية كبير جداً. فكِّر بطرق أُخرىٰ تجعله يقترب من معارف أقرانه مثل الرياضة، والهوايات والرحلات والمخيمات، فهل يمكنك بذل مزيد من الوقت في هذه الأمور؟

ويحتاج الأَمر أَن تكون أجوبتك مقنِعة مثل «أنا ألاحظ أَن كثيراً من أصدقائك يشاهدون التلفزيون عدة ساعات في اليوم، ولا أَعتقد بصحّة هذا، لأنك بذلك تفقد كثيراً من النشاطات الأُخرىٰ. في منزلنا يمكنك مشاهدة التلفزيون ساعة واحدة فقط

في كل يوم من أَيام الأُسبوع، وساعتين فقط في أَيام عطلة نهاية الأُسبوع وأَستطيع أَن أنتقي البرامج معك، ويمكن أَن يكون هناك بعض الاستثناءات عند وجود حدث هام. وأريدك أَن تفهم السبب في ذلك وأن تفهم أَهمية ذلك. وسواء فعلت أم لا، فالقاعدة في المنزل هي ما قلته».

ومهما كانت هذه الكلمات القليلة فصيحة، فلا يمكن لأي شيء أَن ينقص أَو يرسّخ موقفك من مشاهدة التلفزيون أَكثر من عادات مشاهدتك أنت. وفي الأُسر المثالية حيث ينخرط الوالدان مع أولادهما في مختلف الفعاليات، كالطبخ واللعب واكتشاف العالَم الخارجي والاسترخاء والحديث، يصبح إِغراء شاشة التلفزيون أَقل. والوالدان اللذان يراقبان البرامج المختارة وغير العادية فقط ويوفِّران باقي الوقت لأَطفالهما (أَو يقدِّمانه كلحظة سلام في قراءة كتاب ما) سيلاحظان أَن مشاهدة التلفزيون أَصبحت ذات معنىً أكبر.

42

التدريب على استعمال المرحاض

في الفصل ١٢ شرحت الخطوات التي ينبغي علىٰ الوالدين اتباعها عندما يصبح الطفل مستعداً وراغباً في استعمال المرحاض. وعندما يصبر الوالدان إلىٰ أن يبدي الطفل علامات الاستعداد التي ذكرتها في ذلك الفصل ـ عادة بعمر سنتين إلىٰ أربع سنوات ـ يوفّران علىٰ نفسيهما كثيراً من المشكلات.

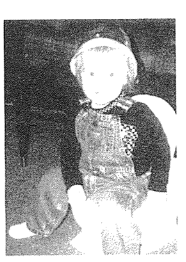
خطر شدَّة الضغط

تظهر المشكلات في التدريب علىٰ استعمال المرحاض دائماً بسبب عدم التناسق في العلاقة بين الوالدين والطفل، فعندما لا يستطيع الآباء والأُمهات الانتظار ويفرضان علىٰ الطفل التدرُّب علىٰ استعمال المرحاض كواجب مُلْزِم يشعر الطفل بأن هذا يشكِّل تدخُّلاً في شؤونه.

ويرغب كل الآباء والأُمهات بالطبع أن يكبر طفلهم ويثبت أنَّه قادر علىٰ ضبط مصرَّاته البولية والشرجية، ويخضعون لضغوط من مصادر متعددة كي يَصِلوا بالطفل إلىٰ هذه المرحلة. وتدفعهم رغبتهم في رؤيته متفوّقاً للتنافس مع الأُسر الأُخرىٰ. وتضع مدارس الروضة شرطاً لقبول الطفل بأن يكون «نظيفاً» وقادراً علىٰ ضبط مصرَّاته.







ويرىٰ الأجداد في تمكّن الطفل من ضبط مصرّاته دليلاً علىٰ كفاءة والديه في العناية به وكذلك علىٰ سلامة قدراته. وترىٰ بعض الأُسر أن السنة الثانية من عمر الطفل ينبغي أَن تكون كلها مرحلة تدريب للنجاح في ضبط المصرَّات.

تلعب تجارب الوالدين الخاصة دوراً مهماً في تعاملهما مع مسألة التدريب علىٰ استعمال المرحاض، فإذا كان لديهما ذكريات عن تجربتهما المبكرة والصارِمة سيجدان صعوبة في اللجوء إلىٰ النظام المتراخي الذي يعتمد علىٰ الطفل والذي ذكرته سابقاً. قد يحاولان فهم وجهة نظري، ولكنهما يظلان أسيريْ ذكرياتهما «لقد دربتني والدتي علىٰ ذلك في عمر السنة، وقد أخبرتني كم عمِلت جاهدة كي أتجنَّب الأخطاء فلماذا لا يستطيع طفلي المحاولة بجد كما فعلت؟» إن ذكريات العقاب الذي تعرّض له الوالدان أَو إخوتهما قد تبدو مرعبة عندما ينظران إليها بفهم وعقلانية، ومع ذلك يبقىٰ لها تأثير في التقليل من قناعتهما بأنه من الصحيح ترك الطفل ذي الثلاث سنوات ليأخذ قراره بنفسه، وقد تكون تجارب الوالدين متشابهة أَو مختلفة تماماً، وما لم يرغب كلاهما في ترك الأَمر للطفل، فإن الوالد الذي يريد البدء بالتدريب قد يثير الشكوك في الوالد الآخر، هل ينبغي عليهما دفع الطفل نحو النظافة واستعمال المرحاض أَو علىٰ الأَقل تذكيره ليحاول ذلك؟

وسيخوض الطفل الحابي والذي تشكّل استقلاليته موضوعاً مهماً له صراعه علىٰ كل حال،

وقد يقف أمام أصيص البول باكياً لا يستطيع اتخاذ الخطوة المناسبة أو قد يزحف إلىٰ إحدىٰ زوايا الغرفة ليختبئ ويتغوَّط، مراقِباً والديه بزاوية عينه. ومن النادر ألاّ يشعر والدا مثل هذا الطفل بحاجته للمساعدة في تصحيح أولوياته، وعندما يتدخلان لمعالجة هذا الأمر والاضطراب، يصبح صراع الطفل لأجل تحقيق ذاته ساحة معركة قوية معهما، وبعدها سيترسخ عنده الشعور بالفشل.

ستؤدي كثرة المعارك لجعل فترة التدريب عاصفة وكريهة وتدوم فترة أطول، وعندما يعلق الوالدان في هذا الصراع فثمة مشكلات عديدة قد تنتج عن ذلك. مثلاً قد يمسك الطفل عن التغوّط ويصاب نتيجة لذلك بالإمساك المُزْمِن ثمّ بتضخّم الأمعاء الغليظة. وكما ذكرت في فصول سابقة فإن سلس الغائط يحدث عندما يسيل الغائط الليّن المجتمع فوق كتلة برازية قاسية، وقد يبدو وكأنه إسهال بينما السبب الحقيقي هو الإمساك، وهذا يسبِّب الارتباك للوالدين وللطفل الذي لا يدرك السبب في ذلك.

وتزيد محاولات السيطرة علىٰ الوضع المشكلة عمقاً، وينبغي أن يرافق إعطاء مليِّن للبراز كي يسهل خروج الكتل البرازية دون ألم، تخفيف الضغط علىٰ الطفل ـ سواء من داخله أو من محيطه ـ وذلك قبل أن يتمكّن من الشعور بالرغبة في ضبط المصرَّات ثانية.

وقد يتسرَّب البول عند بعض الأطفال وبخاصة عندما يعانون من شدَّة ما، ويشتكي الوالدان للطبيب الذي يشعر بضرورة التأكُّد من سلامة المثانة والمصرَّة البولية، وبالتالي تُجرىٰ صور الأشعة وإدخال القثاطر، وفحص الأعضاء التناسلية. وكل ذلك يخيف الطفل، وإذا تركّز خوفه وقلقه في هذه المنطقة يصبح من المرجَّح إصابته بسلس بول مُزْمِن.

وقد ينعكس وجود توتر في الجو المحيط بالطفل، وليس بالضرورة نتيجة لمحاولات تدريبه علىٰ استعمال المرحاض، بشكل ألم في البطن، ومغص، وبراز ليِّن. وإذا لم يستطع الطفل السيطرة علىٰ هذه الأعراض يزداد التوتر شدة، وعندها تفشل محاولة تدريبه علىٰ استعمال المرحاض وتزيد من شدة الضغط عليه، ويتنبّه أكثر

لهذا الجزء من جسمه، وتجرىٰ له في النهاية الصور الشعاعية للمعدة والأمعاء، والرحضات والإجراءات اللازمة للتشخيص. والنتيجة الحتمية تجمُّع مظاهر الضغط كله في القسم الأَسفل من أمعاء الطفل.

يشكِّل سلس البول مشكلة لعدد من الأَطفال، وبخاصة الذكور بعمر أَربع إِلىٰ خمس سنوات (انظر الفصل 15) وذلك بسبب الضغط الاجتماعي. وإِذا استمر هذا السلس يصبح الطفل غير قادر علىٰ زيارة أحد، ولا يجرؤ علىٰ الاعتراف لنفسه أَو لغيره بعدم كفاءته ليلاً. كما يصبح الوالدان محبطين بسبب هذا الفشل ويشعران بأنه فشل لهما. وسواء عتَّم الوالدان علىٰ الأَمر أَو اعتبراه سبباً لإِيقاع العقوبة، فإِن الطفل سيشعر بأنه لا حول له ولا قوة، وسيقول إنّه لا يبالي ويحاول كل الطرق كي يخفي فشله كل صباح. وبسبب شعوره بالذنب تجاه تطوره الجنسي في هذا العمر ـ أَربع إِلىٰ ست سنوات ـ فإِن سلس البول الليلي قد يؤثِّر مستقبلاً علىٰ ثقته بنفسه. ويترافق سلس البول الليلي غالباً مع كثرة ممارسة العادة السرِّية.

وفي سلس البول الليلي كما في كل المشكلات التي ذُكرت، يحتاج الطفل ليصبح مستقلاً وفقاً لسرعته هو في النمو، وبرغم أَن السبب قد يكون جسدياً مثل وجود مثانة غير ناضجة تفرغ البول علىٰ نحو متكرِّر أَو مثل حالة النوم الشديد العمق (الذي يأتي نتيجة لعدم نضج نظام الإِشارة) فإِن السؤال يبقىٰ قائماً: من هو المسؤول عن الحل؟ وعندما يبدأ الوالدان والأطباء في البحث عن الأَسباب وتطبيق الإِجراءات (مثل المنبِّه، أَو العقاب، أَو الجهاز الذي يعطي إِشارة عندما يتبلّل الطفل) فإِن ذاتية الطفل وحاجته للسيطرة تضيع، ويرىٰ نفسه فاشلاً وغير ناضج، ومذنباً، ولا أَمل منه. ويزداد ضرر هذا التصوّر للنفس علىٰ مستقبل الطفل ويصبح أَكثر ضرراً من الأَعراض نفسها.

لماذا يبدي الوالدان كثيراً من الاهتمام بتدريب الطفل علىٰ استعمال المرحاض إلى درجة تدخلهما في خصوصياته وحتىٰ في جسده أَثناء محاولتهما إِيجاد «الحلول»؟ وباعتبار أَن هذه مرحلة نمو سيصل إِليها الطفل في النهاية ولكن حسب إِيقاعه الخاص فلماذا يشعر الوالدان أَن عليهما السيطرة علىٰ هذا التطوّر؟ إِن أَي محاولة للسيطرة

مصيرها حتماً الفشل وسَتُشْعِر الطفل بعدم الكفاءة والفشل. ويزداد خطر تطور صعوبات في الجهاز الهضمي في المستقبل إذا مَارَس الأهل الضغط علىٰ الطفل في هذا العمر.

لقد قادتني خبرتي إلىٰ الاقتناع بأن الوالدين يمران بأَوقات صعبة جداً إذا كانا موضوعيين في تدريب الطفل علىٰ استعمال المرحاض كما ذكرت سابقاً. وتتطلّب ثقافاتنا والخبرات الشخصية عند معظم الناضجين في مجتمعنا أَن يشعر الوالدان بالمسؤولية تجاه نجاح الطفل في هذا المجال، وأي فشل يُنظر له كأنعكاس لتقصيرهما في العناية، ويصبح الطفل مدفوعاً للتوصّل إلىٰ «التدريب». وقد يتطلّب الأَمر مرور جيل آخر قبل أَن نستطيع النظر إلىٰ ذلك علىٰ أَنَّه مرحلة تعلُّم خاصة بالطفل، وينبغي أَن يتوصل إليها هو بنفسه وطبقاً لمراحل نضج جهازه الهضمي والعصبي.

عندما تستمر المشكلات

الخطوات التي شرحتها في الفصل 12 هي خطوات وقائية، أَي أَنَّها طُرق تترك مهمة التدريب إلىٰ الطفل لتجنّب حدوث مشكلات في المستقبل، وعند ظهور هذه المشكلات أطلب من الوالد محاولة ما يلي:

- ناقش المشكلة بصراحة، معترفاً بأنك كنت صارماً جداً.
- تذكَّر صراعاتك في الماضي، واترك الفرصة للطفل كي يرىٰ أملاً في المستقبل.
- أوضح له بأن التدريب علىٰ ضبط المصرَّات مسألة متروكة له وقل له «نحن سنبقىٰ خارج الموضوع، وسوف تتمكّن من فعل ذلك عندما تصبح مستعداً».
- اذكر له أَن هناك عدداً من الأَطفال يتأخّرون في ضبط مصرَّاتهم دون وجود سبب لذلك، وإذا أَراد معرفة الأَسباب اشرحها له.
- اترك الطفل في الحفاض أَي في ملابس واقية، ولا تفعل ذلك علىٰ أَنَّه شكل من أشكال العقاب ولكن كي تحول دون قلقه وإزعاجه.
- اتركه كي يتصرف بمفرده، ولا تذكر الأَمر ثانية.

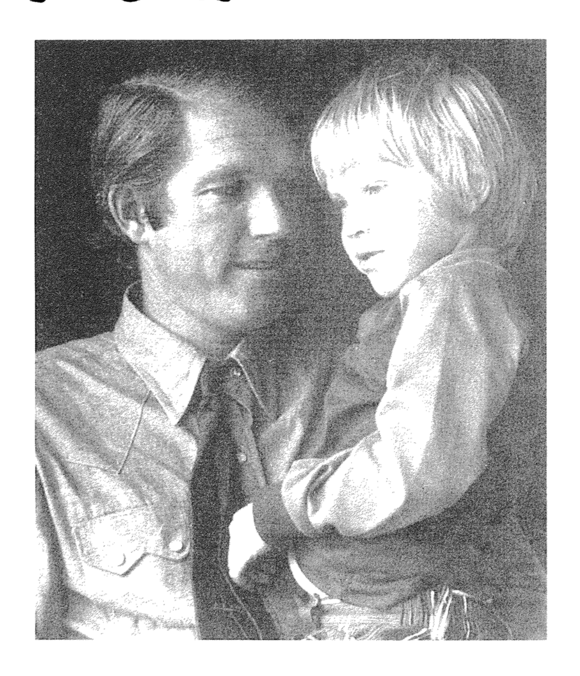
- لا تُجْرِ الفحوص على الطفل. افحص البول فقط، ولكن لا تجرِ له أي إجراء أو تدخّل كالحقن والقثطرة والأشعة، إلاَّ في حال رأى الطبيب إشارات واضحة تدل على وجود علة بولية تستدعي ذلك.
- ساعد على جعل برازه ليِّناً، باستعمال الفواكه والأغذية ذات الألياف والمليِّنات حيث يمكنك التأكيد للطفل بأن برازه سيبقى هكذا دائماً.
- أوضح له أن توصُّله إلى ضبط المصرَّات هو إنجاز له هو فقط وليس لك أنت.

وعلى الوالدين اللذين يجدان أنهما مهتمان أكثر من اللازم بهذا الأمر، أن يبحثا عن استشارة تمكّنهما من تخفيف توترهما وفهم الأسباب الكامنة وراء اهتمامهما المفرط وتدخلهما الشديد، وعليهما أن يتّخذا موقفاً موحّداً تجاه تعاملهما مع قضية ضبط مصرَّات الطفل وذلك كي لا يؤثِّر خلافهما في هذا الأمر على الطفل وعلى مستقبله وعلى ثقته بنفسه. والتعامل مع هذا الأمر كما يتطلبه المجتمع المتشدِّد قد لا يستحق الثمن الذي ينبغي على الطفل أن يدفعه.

وإذا استمر وجود المشكلات عند الطفل على نحو يزعجه أو يؤثِّر على تلاؤمه مع المدرسة أو مع أقرانه، فأقترح أن يبحث الوالدان عن استشارة أو مساعَدة.

الجزء الثالث

المُساعِدون على النُّمو



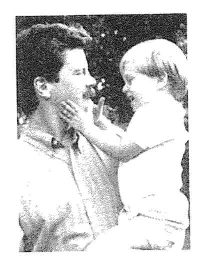
43

الآباء والأُمهات

لمّا كان موضوع الأُمهات ودورهن قد حظي بكثير من التركيز في هذا الكتاب وفي المجتمع، يبدو من المناسب التساؤل عن مشاركة الوالد العصري الضرورية للطفل ولترابط الأُسرة، وبخاصة أن دور الوالد قد تغيّر كثيراً جداً عمّا كان عليه منذ عقود قليلة. فمعظم الآباء في الأجيال السابقة كانوا يشعرون أَن دورهم هو دعم الأمهات، ويشاركون عندما تطلب الأُمّهات منهم ذلك. وكانت المشاركة دائماً في مجال الرياضة أَو في النشاطات الأُخرىٰ ذات «الطابع الذَّكَري»، وكانوا يمثّلون دور «المروّض» ويتدخّلون عندما لا تُطاع الأم، وكثير من الأفراد في الأَيام الماضية كانوا بالكاد يعرفون آباءهم في مراحل نموهم. وقد شعرت أنّ والدي قد لخَّص دوره فيما توجّهه إِليه والدتي عوضاً عن اتباع رغباته في أَن يكون له دور فعَّال في نشاطات أطفاله، وانتهىٰ بنا الأَمر إِلىٰ وضع غير مريح عندما بلغت سن المراهقة وصعب علينا التكلم «رجلاً لرجل» لأن كلاً منا لم يكن يعرف ما يكفي عن الآخر، وقد سعيت لأعرفه أكثر.

تشارك الوالدين

برغم أَن تصرّفات الآباء المنسَّقة هذه بدأت بالزوال، ولكن الأَمر يحتاج لعدة



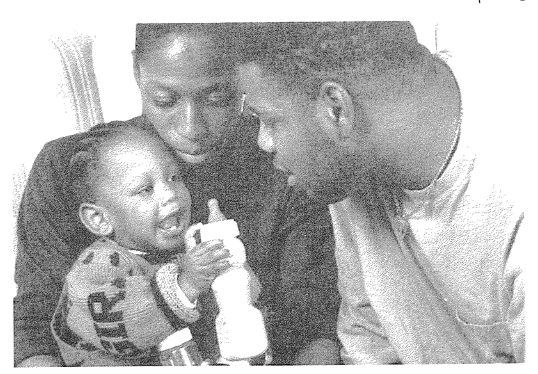
أجيال قبل أَن تنتهي بالفعل. وقد كان لدي في العيادة آباء يقدِّمون العناية لأَطفالهم، وكانوا من الروّاد الذين يشعرون أَن عليهم القيام بعمل الأَشياء بأنفسهم. وأذكر أباً كان يعمل بدوام كامل في العناية بابنته، وكان يحضر من أَجل جميع الفحوص الروتينية، وقد أُعجبت بمشاركته الماهرة، وبقابلية زوجه للتراجع كي تتيح له فرصة للتدخّل، وعندما رأيتهما معاً، لاحظت أَنَّها لم تقل له أَن بإِمكانه فعل بعض الأشياء علىٰ نحو أَفضل، ولم تتردد قبل إِعطائه الطفل ليحمله، حتىٰ أَني قلقت من مسألة ارتباطها هي بالطفل، واقتنعت لاحقاً أَن ردَّة الفعل هذه نتجت عن توقعاتي المسبقة عما ينبغي علىٰ الأُمّهات فعله.

سألت هذا الوالد في إِحدىٰ الزيارات كيف تسير الأمور فأجابني باقتضاب «حسناً» فقلت «هذا لا يعطي انطباعاً مريحاً، فما الذي يمنع من أَن تكون الأمور جيدة؟» فأجاب «لأن ابنتي تناديني ماما عندما أعطيها الزجاجة وبابا عندما تريد أَن تلعب». كان واضحاً أَن ابنته قد تعلمت التعبير عما ترغبه علىٰ نحو مؤثّر، وقد هنأته لأنه استطاع أَن يقوم بكلا الدورين تجاهها. وعندما بدأ يشرح لي مدىٰ الإِحراج الذي يشعر به عندما تتعلّق ابنته به أَمام أصحابه، أدركت مدىٰ تأَثُّرنا العميق بالأفكار القديمة، وتساءلت إِذا كان هؤلاء الأَصدقاء قد شعروا بالغيرة عندما لاحظوا رابطة الحب العميقة التي تربط هذا الأب مع ابنته.

حتىٰ الآباء الذين لا يتحمّلون مسؤولية كاملة نحو الطفل، والذين تأخذ زوجاتهم بعض ساعات الإِجازة من العمل، لا يزال لهم دور مهم عليهم القيام به. وعندما يكون هناك طفل جديد يواجه الوالدان الجديدان المسؤولية الكبيرة لأنهما يريدان تأمين أَفضل بيئة ممكنة له. وفي الأُسر الكبيرة، يلطِّف وجود خبرة الأجيال الأقدم من شعور المسؤولية هذا، حتىٰ لو قرَّر الوالدان ألاَّ يتصرَّفا بالطريقة القديمة. والأُم الجديدة تكون غالباً غارقة بالقلق والوهم كردَّة فعل طبيعية لاهتمامها الشديد. فإِذا كانت بمفردها ستحتاج حتماً إِلىٰ شخص ناضج آخر ليعطيها بعض الدعم

والإرشادات، ويصبح الأب هنا مرافقاً مهماً لزوجته وليس «أُماً» من الدرجة الثانية. ويلعب دور محقّق للتوازن، وواضع للحدود، وحتىٰ بوصلة توجيه. وعند وجود اختلاف في وجهات نظر الوالدين يمكنه تأمين الهدف الأساسي وهو تحقيق التوازن، فالأُم ليست الوحيدة في معاناة الشكوك وعدم الثقة في قدرتها علىٰ تنشئة الطفل، ويمكن للوالد هنا أن يوضح لها خطأ تعلّقها الشديد بالرضيع.

أظهرت جميع الأبحاث التي درَست زيادة دور الآباء في الاعتناء بالرضَّع الفائدة التي حصلت في نمو هؤلاء الرضَّع، وتبيّن أن معدل الذكاء في سن المدرسة قد ازداد ازدياداً واضحاً في الأُسر التي ساهم الآباء فيها في العناية بالرضَّع. إضافة لذلك أظهر هؤلاء الأطفال تفهُّماً أكثر، وفترات انتباه أطول، وشوقاً أكبر للتعلُّم. كما أظهرت هذه الأبحاث أن وجود الآباء دوماً عند حاجة أطفالهم إليهم يؤدي إلىٰ إغناء شخصية هؤلاء الأطفال. ويعتقد الباحثون أن هذه المشاركة تساهم في تقديم دعم عائلي أكثر ثباتاً للطفل. وأظهرت دراسة حديثة أن مشاركة الأب تؤدي إلى شعور المراهقين بالثقة في قدرتهم الذاتية علىٰ السيطرة وقدرتهم علىٰ مقاومة ضغط أقرانهم وذلك لتمكُّنهم من قِيَمهم الخاصَّة.



التنافس بين الأبوين

يظهر تغيُّر مواقف الوالدين أَنَّه لم يعد من واجبات الأُم أَن تقول لزوجها متىٰ ينبغي أَن يتدخَّل ويساعد، فقد أَصبح من المتوقع مشاركته في العناية. والمنافسة بين الأبوين هي المشكلة الآن، وكذلك حفظ مكانة الأُم، وهذا شعور عام ويوجد عند كل بالغ يهتم بالأَطفال. وكلما زاد الاعتناء ازدادت الرغبة في الاستحواذ علىٰ الطفل. ويجعل شعور التملُّك الطبيعي هذا الأبوين يتنافسان في اللاشعور، فيبحث كل منهما عن أخطاء الآخر وهو يتحسّس طريقه لتعلّم قواعد الأمومة أَو الأبوة الجديدة. وحيث أَن التعلُّم يأتي من الخطأ وليس من النجاح، وعندما يكون الوالدان مستعدين للاعتراف بهذا الخطأ ولدعم كل منهما للآخر، فستنتهي هذه المهمة بفوائد متعددة لمصلحة الرضيع.

ولا يحتاج الرضّع للتوافق بين الوالدين، ويتعلمون باكراً جداً أَن يتوقعوا أَشياء مختلفة من كل منهما. وما يحتاجون إِليه فعلاً هو الإِحساس بالارتباط مع كل من الوالدين، وعدم وجود توتر من حولهم. والمنافسة علىٰ الرضيع هي إِشارة تدل علىٰ شدة الاعتناء وليس علىٰ الاختلاف، وعوضاً عن السماح لهذه المنافسة بتكوين خلاف بين الأبوين ينبغي أَن تُستغل لإِنهاء الأَعمال التي عليهما القيام بها، وهي كثيرة. ويمكن أَن تكون المنافسة دافعاً قوياً لكل من الوالدين لتقديم أَفضل ما عنده للرضيع.

الآباء والمواليد الجُدد

يستطيع الأَب تعلُّم دوره منذ البداية، ويمكنه أن يلعب دوراً مهماً في إِرشاد ودعم زوجته خلال الولادة، وهو يشارك في كل الأَحوال في الفرحة بإِنجاب الوليد الجديد. وكما ذُكر في الفصل الثالث، أظهرت الدراسات الجديدة للدكتورين جون كينيل ومارشال كلوس أَنَّه في أَثناء المخاض لم يقلِّل وجود شخص للدعم وهو ما يسمّىٰ بالـDoula من حاجة الأُم للأدوية فقط، ولكنه أيضاً أنقص فترة المخاض وعدد الولادات القيصرية، وكذلك ساعد الوالد كي يتقبَّل دوره الجديد.

ويقول الآباء أنهم يشعرون بفيض من النشوة عندما يرون الوليد الجديد في غرفة

الولادة، ويشبه ذلك ما تقوله الأُمهات اللواتي كن صاحيات أَثناء المخاض وشاركن بفاعلية في عمليَّة الولادة. وعندما يعطي فريق الولادة الوليد للأب ليحمله مباشرة، تكون الفرصة سانحة للأب ليرىٰ أَنَّه طفل حقيقي وغير معاق خلافاً لجميع الهواجس السابقة. وهذا النوع من الخبرة والتوقعات والتساؤلات التي يتقاسمها مع الأُم تظهر بعد طول انتظار أَن هذا الرجل استطاع حقيقة أَن يصبح أباً.

درسنا في مستشفىٰ الأَطفال في بوسطن تأثير مشاهدة سلوك المولود الجديد علىٰ الآباء (انظر الفصل 3)، وتجمع دراسات كثيرة علىٰ أَن الآباء يُبدون شوقاً للتعرّف علىٰ المواليد الجدد، وأَنهم يصبحون أَكثر حساسية لبكاء المواليد، كما يتجاوبون بسرعة أَكبر مع تصرّفاتهم، ويعرفون متىٰ ينبغي تجشئة الرضيع ومتىٰ ينبغي التكلّم معه أَو تغيير حفاضه. وبكلمة أُخرىٰ، فإِن مشاركة الآباء في التصرّف تجاه مطالب المولود في هذه الفترة المهمة، تؤدي إِلىٰ تقوية شعور الأبوة عندهم، وهو شعور مهم للمولود ويظهر ذلك بتعلُّم «لغة» المولود. ومثل هذه الدراسات تظهر عدم صحة القول إِنّ الرجال لا يفهمون الرضَّع، ويظهر أَن ما يريده كل من الوالد والمولود هو الإِذن للوالد بتعلُّم مهمته الجديدة. وإِحدىٰ النقاط المثيرة في هذه الدراسات، هي دعم الآباء للأُمهات عندما يسمح لهم بمشاهدة المولود الجديد. وأود أَن أشاهد في جميع أجنحة حديثي الولادة، مشاركة الآباء في جلسات تعليم العناية بالوليد، وكذلك في الجلسات التي تظهر الأَشياء الجميلة التي يستطيع المولود الجديد القيام بها مثل الالتفات نحو صوت الوالد، ومتابعة حركات وجهه بالعين والرأس، ودفع الرأس في زاوية عنقه. وبالمقابل، ينبغي علىٰ الأَب أَن يطلب حضور فحص الوليد قبل خروجه من المستشفىٰ، وهو بحاجة لإِظهار رغبته في حضور الفحص، وعند ذلك سيرتب طبيب الأَطفال أَو الممرِّضة أَمر وجوده، وينبغي أَلاّ ينتظر حتىٰ يُسأَل رأيه في ذلك.

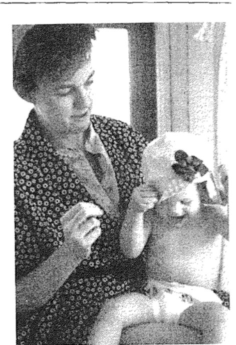
ثمّة سؤال واحد يطرحه دائماً الوالدان اللذان لديهما رغبة في مشاركة متساوية للاعتناء بالوليد، وهو كيف يستطيع الأَب أَن يشارك في حين أَن زوجته هي التي تُرضع الوليد من ثدييها؟ وأَقترح عليهما أَن يباشرا بإِعطاء رضعة متمّمة بالزجاجة بواسطة الأَب وذلك حالما يصلان للمنزل وتنتظم عمليَّة الإِرضاع. وإِذا أُعطيت هذه الوجبة في نهاية اليوم أَو في منتصف الليل فإِنها ستوفِّر للأم بعض الراحة التي تحتاج

إليها، وتشكِّل فرصة للتعرّف على المولود على نحو إفرادي. فوقت الإرضاع مناسبة جميلة تتجاوز حلاوتها بكثير تعاسة الصحو في منتصف الليل. وتقاسم مسؤولية العناية لا يسمح فقط للأب بالتعرّف أكثر على مولوده منذ البدء، ولكنه يعطيه أيضاً الفرصة للبدء بفهم نفسه وكيف يمكنه أن يكون شخصاً يهتم لأمر مخلوق ضعيف لا يستطيع القيام بشيء.

عندما يصبح عمر الرضيع أُسبوعين يمكنه التعرّف على صوت والده وتمييزه عن صوت أي رجل آخر. وفي عمر أربعة أسابيع، وكما رأينا سابقاً، يتصرّف الرضيع تصرُّفاً مغايراً تجاه كل من الوالدين وكذلك تجاه الغرباء، ونستطيع بمراقبة الرضيع، ودون أن نعرف مع من يتواصل، أن نستنتج ذلك من طريقة تصرّفه، سواء كان ذلك الشخص أمه أو أبوه أو شخص غريب. فتجاه الأب، تنحني أكتاف الرضيع، وتمتلئ قسمات وجهه بالترقّب والشوق للعب، وترتفع حواجبه، ويفتح فمه، كما تبرق عيناه. ويؤدي سماع صوت الوالد عن بُعد لنفس الاستجابة والترقّب. وفي هذا العمر أيضاً يتوقع الرضيع من والده أن يتكلم معه بلهجة أكثر إثارة، وكأن سلوك جسم الرضيع الخاص يقول عندما يبدو الأب لناظريه «ها أنت هنا! دعنا نذهب!».

فائدة وجود نموذجين

يستطيع الأب أن يعرف عمق العلاقة بين الأُم والرضيع عندما يبدأ الأخير بالاعتماد على نفسه، كالنوم بمفرده أثناء الليل، وتعلّم الأكل وحده. وعندما يصبح مستقلاً حوالي السنة الثانية من العمر قد يساعد قول الأب للأم «ألا تريدين له أن ينمو، دعيه يلطّخ المكان إذا كان هذا سيعلّمه أن يأكل بمفرده» وهذه ليست قاعدة شائعة. فليس هناك أم تحب أن تشعر أنَّها مستبدّة، أو أن يذكِّرها أحد بضرورة مساعدة انطلاقة الرضيع. وتجد الأُم الوحيدة صعوبة في السماح للرضيع بالابتعاد عنها، وتكره تطور استقلاليته، ومن الطبيعي أن يكون تدخّل الوالد سلبياً إذا كان من النوع المتشدّد في النظافة والترتيب.



يعامل الآباء والأُمهات، الذكور والإناث من الرضَّع معاملة مختلفة. فالأَب يبدي فاعلية أَكثر مع الذكور، ويستفز الرضيع الذكر ليحثّه علىٰ تعلُّم مهارات حركية جديدة، بينما يكون أَكثر رقَّة وهدوءاً مع الإِناث ويميل لحمايتهن. وقد يحمل الأنثىٰ ويهدهدها أَكثر. ومع أَنَّه قد لا يعترف بشعوره المختلف تجاه كل منهما، إِلاَّ أَنَّه يصبح، بفضل أَطفاله، المتحدث عن قواعد التصرّف تجاه كل جنس.

ويضطر كل من الأَب والأُم لاتخاذ قرارات ومواقف مختلفة منذ البدء تجاه الذكور والإِناث، ولا يشعران بالخجل من ذلك، بل يجدان فيه فرصة للطفل كي يتعلّم عن نفسه ما يجعله شخصاً مميزاً. وإِذا كان بإِمكان كل من الوالدين أَن يكون منفتحاً، ويتعامل بصدق مع الطفل، سيكون بإِمكان هذا الطفل اتخاذ نموذج من جنسه يحتذيه. فالصبي في سنته الثانية يتظاهر بأنه يحلق ذقنه، وأنه يضع ربطة عنق أَو قبعة «مثل والدي» وقد يحاول تقليد مشيته. وفي السنة الرابعة أَو الخامسة سوف يبدأ بمشاكسة أمه «ما يفعل والدي» وقد يتنافس معه لجلب انتباه الوالدة في كثير من الأَوقات الحرجة. في المقابل، تراقب الطفلة كيفية تصرّف والدتها عندما يكون والدها موجوداً، وقد تقلّدها في محاولة جلبه نحوها في نهاية اليوم، وتستطيع وبنجاح، تجاهل أوامر والدتها: «اذهبي إِلىٰ النوم واتركينا بأمان» وذلك بعد يوم طويل من المشاكسات السلبية من قِبل طفلة في الرابعة أَو الخامسة من العمر. وعندما يقول الوالد «دعيني آخذك إِلىٰ الفراش» تصبح فجأة مطيعة ومبتهجة. وماذا يحتاج الأَب أَكثر من ذلك ليشعر بأَهمية دوره في توازن الأُسرة؟ ولن يحتاج بعد ذلك لمن يقول له أَنَّه يشكِّل بديلاً جيداً للأم، فهو يعلم أَنَّه أَكثر أَهمية من ذلك.

يستهل قليل من الناس الأَمر بتعلُّم ما يجعلهم آباء وأُمهات جيدين، وينبغي أَن

يأتي التعلُّم نتيجة التجربة والخطأ. فالأَشخاص الذين اعتادوا على أَن يكونوا مثاليين في مكان العمل، والذين تعلموا تفادي الأخطاء، ستكون مهمة الأُمومة أَو الأبوة مرعبة لهم وصعبة المنال. وقد يكون من الصعب جداً أَن يقتنعوا بأن طريقة الحياة أَكثر أَهمية من مجرد النجاح في العمل، وينبغي أَن يبقىٰ ذلك حاضراً دائماً في أذهان الآباء والأُمهات هذه الأَيام.

44

الأجداد

قوة الماضي

اكتسبت معظم خبرتي من «الأحفاد»، وأحدهم كان والداه ضمن مرضاي منذ طفولتهما، وأعرف هؤلاء المرضىٰ السابقين جيداً، وأعرف مراحل الطفولة التي مرّوا بها. وعندما يحضرون إلىٰ العيادة في زيارة ما قبل الولادة، أحاول استعادة بعض ذكرياتي معهم. يفضل مرضاي السابقون وأزواجهم عدم الكشف عن مراحل طفولتهم وبخاصة في الأَوقات الحرجة، وكأنهم يريدون أَن يمارسوا دورهم كآباء وأُمهات دون أَن يحملوا أي أثر من طفولتهم الماضية، وكثيراً ما يقول أحدهما «لا أريد أَن أَكون مثل والديّ» أَو حتىٰ «ساعدني لأَكون نوعاً آخر مختلفاً عن والدي» ويظهر ذلك أنهم يركّزون علىٰ ذكريات الفشل والتجارب المؤلمة. وخلال أَشهر الحمل لا يتذكر أحد الأَوقات الجميلة الماضية.

ما ضرورة ذلك؟ من أَجل تحقيق الشخصية لا بد للوالدين من الانفصال عن الماضي الشخصي وبذل الجهد في محاولة الاختلاف، وتحقيق الاستقلالية. وبرغم أَن هذه الأَشياء مهمة إِلاّ أَنَّها تؤثّر جزئياً فقط، لأن «شبح» حوادث الماضي الخاصة



وذكريات فترات الحضانة ما زالت حية في الذاكرة وقد أثَّرت بعمق في تشكيل الفرد. وتشكِّل الأَشياء المؤلمة من فترات الطفولة، والتي يمكن تذكّرها، جزءاً من الماضي، ويشكِّل التعلُّم والتكيُّف مع الشدائد جزءاً أَساسياً من الخبرة قد لا يذكره المرء بالضرورة، ولكنه يبقىٰ شكلاً من أشكال التصرّف عميق الجذور، ويظهر عندما يفعل الطفل أَي شيء يجعلنا نتذكر تجاربنا السَّابقة.

عندما أتتبع هذه الأُسر «الجديدة» التي تصادف، ككل الأُسر، بعض الأَوقات الصعبة والمشكلات أَثناء تربية أَطفالها، أقوم بمراجعة سجلات أهاليهم القديمة، وأجد غالباً نفس الأَوقات الصعبة، ونفس طريقة التعامل معها، مما يؤكد لي شدة تأثير تجارب الماضي علىٰ الوالدين.

يدهشني رؤية مقدار ما يتعلّمه الوالدان الجديدان من والديهما في تربية الأَطفال، ووجود نماذج سلوك تحاكي ردود أفعال الوالدين السابقة شيء عام ومتوقع، حتىٰ أَنَّه بالإِمكان التنبؤ أَحياناً بالأَوقات التي سيصادف فيها الآباء الجدد بعض الصعوبات وذلك بالرجوع لسجلاتهم الخاصة السابقة. وعندما أتوقّع حدوث مشكلات أتمنىٰ أَن يكون باستطاعتي مساعدة الأُسرة في تجنّبها. توجد قدرة ممتازة علىٰ التعلُّم من أزمات الماضي والتجارب السابقة والتي تستمر عبر الأجيال، وأَشعر بالفرح والسرور عندما يراجعني أحد الآباء الذين كانوا «أطفالي» وأرىٰ في طفله الذكاء والمهارات المألوفة لي من سلوك الأب السابق، وهذه هي طريقة انتقال الأبوة والأمومة من والد لآخر، ومن جيل لآخر.

إِن شدة تأثير الماضي هي التي تجعل حكمة الأجداد وذكرياتهم مؤلمة وداعمة في نفس الوقت، وانتقاداتهم محبِطة، لأنها تعيق جهد الآباء في الهروب من ذكريات الماضي. وإِذا أَرادوا المساعدة حقاً فعليهم أَن يصمتوا ويحتفظوا بآرائهم لأنفسهم إِلاَّ إِذا طُلب منهم التعبير عنها. ويمكن أَن يساعدوا في هذه المرحلة إِذا كان بالإِمكان

مناقشة آرائهم كاقتراحات يمكن الأخذ بها أو تركها وليس كأفكار ثابتة. وكثيراً ما يجد الأجداد في هذه الأوقات فرصة سانحة لهم للتعبير عن قِيَمهم وأفكارهم تجاه تربية الأطفال. وما يفيد الوالدين الجديدين أكثر من مجرد إعطاء النصائح هو تحدُّث الأجداد بصدق عما صادفهم من إحباط، وعن سعيهم لتحقيق أهدافهم في تربية الأطفال.

ومن الطبيعي أن يجد الآباء والأُمهات الجدد، الذين ما زالوا يصارعون مشكلة فراقهم لأهلهم، صعوبة في العودة إليهم عندما يولد لهم مولود جديد، أو عندما يصادفون أزمة مع أطفالهم. وينبغي أن تجعلهم حكمة الأجداد يدركون أكثر مقاومة أبنائهم، وأن اللجوء إليهم هو جزء ضروري من الكفاح في سبيل تحقيق استقلاليتهم، وليس ذلك أمراً سهلاً، وبخاصة عندما يريد هؤلاء الأجداد أن يقدِّموا المساعدة وأن يكونوا جزءاً من حياة الطفل الصغير.

يؤدي الفراغ الذي يحيط بنواة الأُسرة الجديدة، عندما لا يكون هناك أجداد، إلىٰ الشعور بالوحدة والحزن. فوجود الأجداد مع امتدادات الأُسرة يعطي الآباء والأُمهات الجدد الشعور بالاستمرارية، وعندما يعلّق الأجداد قائلين «كنا نفعل ذلك دائماً بهذه الطريقة» فإنهم بذلك يقدّمون حلولاً من ماضيهم تمت تجربتها وثبت نجاحها. ويمكن أن تعطينا خبرة الأجداد بعض الأجوبة التي نحتاجها جميعاً، وقد تشكّل التقاليد العائلية والاجتماعية قاعدة مهمة لشخصية االطفل. أحث الآباء والأُمهات الجدد علىٰ احترام الطرق التقليدية فالنظام الثمين الذي تتناقله العائلات مهم للأفراد والمجتمع. والتقاليد الآتية من بلدان أوروبا المختلفة، وأمريكا اللاتينية، وإفريقيا، والثقافات الآسيوية التي أغنت هذا البلد تزداد هي أيضاً قوة. يشكّل الأجداد خط الاتصال المهم في هذه الاستمرارية، وقد خسرت ثقافتنا في الولايات المتحدة الأمريكية كثيراً من فقد هذه الاستمرارية، وندفع اليوم ثمناً باهظاً لذلك. فافتقادنا للقِيَم جعلنا نتخذ من الحروب والسيطرة والمال، قِيَماً نسعىٰ لها. فهل هذا هو الإرث الذي نود تركه لأطفالنا؟

ويستطيع الأجداد إيصال مكتسبات العائلة وتوقعاتها لأحفادهم، وعندما يقصون

حكاية من الماضي، يعطون الطفل الشعور بأبعاد جديدة كثيرة. ويمكن نقل قِيَمنا وتقاليدنا عن طريق الأجداد بأكثر سهولة من طريق الآباء الذين حُصرت مسؤوليتهم يوماً بعد يوم بتهذيب الطفل. والأَطفال أكثر استعداداً للاستماع والتكيُّف مع أجدادهم، ويتعلّق استمرارهم وتواصلهم مع ميراثهم بالقصص التي يستطيع الأجداد فقط روايتها لهم. وينبغي أن يتذكر الأجداد عند محاولة دعم هذه الاستمرارية، أن الأحفاد يتعلّمون من ذكر النماذج أكثر مما يتعلّمون من مجرد النصيحة.

التنافس

قد يؤثّر التنافس الطبيعي على العناية بالطفل على العلاقة بين الوالدين والأجداد، (رأينا ذلك في الفصل السابق) ولن تحصل مشكلات إذا أمكن تفهّم ذلك وإيضاحه. وتحتاج الأُمهات وبناتهن للحذر من ذلك، كما يمكن أن نتوقع حدوث ذلك أكثر مع الأقارب، والسبب هو الأقاويل التي تُروىٰ عن العلاقة بينهم.

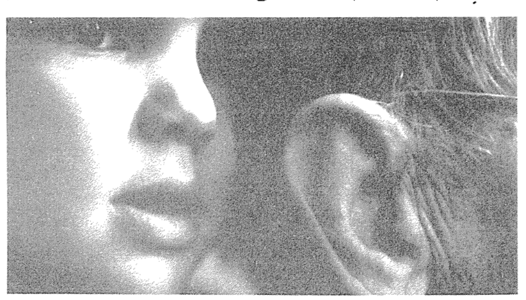
ويمكن للأجداد تحدي الآباء الشبان الضعيفين بسهولة، وبسبب حدتهم، قد يقلّلون من أهمية القِيَم نفسها التي يريدون ترسيخها، بينما يمكنهم المساعدة إذا عبروا بلطف وأدانوا بحزم عندما يُسألون عن رأيهم. فالملاحظات المحرجة تُقابل غالباً بالرفض، وهي تشكّل تحدياً لجهود الوالدين في عدة مستويات، كما أن الآباء يتأذّون بشدّة عند شعورهم بأن الأجداد لا يرون أنهم يعتنون كفاية بالطفل، فتعلم الوالدين ينتج عن أخطائهما وليس من نجاحاتهما. وإذا أراد الأجداد حقاً أن يتعلّم أبناؤهم الأبوة فإن عليهم تقديم الدعم الرقيق الذي يؤثّر أكثر من النصح أو الانتقاد. وأفضل شيء عندما يصبح الشخص جداً هو تغير العلاقة بينه كأب وبين ابنه، فعندما أصبح كلٌ منهما أباً أصبحا متساويين.

هِبة الأجداد

إن الأُسر بحاجة لأُسر أُخرىٰ تدعمها، والوالدان بحاجة لأن يكون لهما والدان. وقد عادت أهمية الأجداد والأعمام والعمات وسواهم بسبب الحاجة إليهم وضرورة وجودهم. فالضغط الذي يصادفه الوالدان قد يتجاوز حدود تحملهما،

وعندما يعمل الاثنان، تصبح مسؤولية تقديم العناية للطفل والمحافظة علىٰ مفهوم الأُسرة شديدة الضغط عليهما. كما أَن تزايد الحالات التي يكون فيها أحد الوالدين وحيداً، وكذلك تعدد الزيجات وما ينتج عنه من خلط بين الأُسر يزيد من أَعباء من يحاولون إِيجاد قِيَم ثابتة لتربية أَطفالهم، ويمكن للأجداد وامتدادات الأُسرة تقديم الدعم لتحمّل بعض هذه الضغوطات، فالشكوىٰ العامة التي تتكرَّر في مكتبي هي «ليت لي أحد ألجأ إِليه».

يسكن الأجداد علىٰ الغالب بعيداً جداً، وإِذا كان سكنهم قريباً فقد يكونون «مشغولين جداً» حيث لا يمكنهم الوجود دون أَن يُطلب منهم ذلك مسبقاً. وتكوِّن اختلافات الرأي والفجوة بين الأجيال نوعاً من المقاومة من قِبل الوالدين في اللجوء إِلىٰ والديهما لطلب النصيحة أو العون. كما أَن الخوف من التدخّل أَو الرفض قد يجعل الأجداد حذرين. وربما حان الوقت لكي يتقاسم الجيلان المهام مع بعضهما. فجميع الدراسات المتعلّقة بتطور الأَطفال أثبتت نجاح جميع الأَطفال الذين يتمتعون بميزة العلاقة مع الأجداد والعمات والأعمام وأبناء العم. والفرصة لاكتساب نماذج مختلفة من التعلُّم عن الحياة يزيد من إِمكانيات الطفل، فالأبوان يقدمان للطفل الأَساس المتين، والأجداد والأعمام والأخوال يقدّمون الخيارات، ووجودهم يحكي عن ماضٍ مهم، ومعتقداتهم يمكن أَن تصبح جزءاً من معتقدات الأُسرة. جميعنا اليوم



يتعطش للقِيَم، وقد ذابت المعتقدات الدينية والتقاليد في مجتمعاتنا وتناقصت قيمتها، وأَصبحت القِيَم المهمة في خطر عند كثير من الأُسر، ومن سوىٰ الأجداد يمكنه المحافظة علىٰ وجودها؟

يمكن للأجداد في وقت الولادة، أَو عند مرض الطفل، أَو عند بدء عودة الأُم للعمل، أَن يخفِّفوا من الضغط والمعاناة إِذا كانوا مندمجين في مركز الأُسرة. وعندما يكون علىٰ كلا الوالدين الذهاب للعمل، يكون من حسن حظهما وجود الأجداد بقربهما ليدعموهما في الحالات الطارئة، وليقدّموا العون عند ظهور المشكلات. وحيث أَن معظم الأجداد يعملون أيضاً، في هذه الأَيام، لذلك توجد حدود لمثل هذه المساعدة. ومع ذلك يبقىٰ الدعم النفسي مهماً جداً. ويعطي الأجداد الذين يسهل وجودهم للوالدين فرصة للتواصل، كما يمكن أَن يهيئوا لهما الفرصة لقضاء ليلة آمنة خارج المنزل، أَو عطلة نهاية أُسبوع معاً.

ويستطيع الأجداد أيضاً المساعدة في الأَوقات العصيبة، عندما يكافح الطفل من أَجل تحقيق استقلاليته بينما يحاول أبواه كبح جماحه. وهذا النوع من المساعدة لا يشكِّل انحيازاً من الأجداد نحو طرف ما. وإِذا فعلوا فإِن الأبوين والطفل لن يحصلوا علىٰ نفس الفرصة لحلّ الصراع، وبمقدور الجد المساعدة في اتجاه واحد فقط بالإِصغاء لكلا الطرفين وإِيضاح أَسباب الخلاف. مثلاً يمكنه المساعدة في معالجة



أَسباب الأبوين التي دعتهما لفرض سيطرتهما. وكما ذكرنا سابقاً فإن هذه الأَشياء تعود في الغالب لذكريات من ماضي الأبوين، والصراع في الوقت الحاضر هو نتيجة لصدىٰ معارك سابقة في حياة الوالدين المبكرة، وإِمكانية العودة بالذاكرة لمثل هذه الوقائع مع الأجداد والأقارب تشكِّل فرصة نادرة للتخلّص من الذكريات القديمة المنسية. ومن جهة أُخرىٰ فإن تحكّم الأجداد قد يعقّد المسألة فقط، ويمكن لهم إِعطاء الحكمة المكتسبة من خبرتهم، وتوضيح وجهة النظر الإِيجابية لرغبات الطفل ولكنهم ملزمون أيضاً باحترام هموم الوالدين. ويلزم الأجداد قدر كبير من الدبلوماسية التي يكتسبونها عادة من وجودهم في هذا الموقع، وفي حالتي الخاصة فقد تعلمت بالتدريج أنه، كي أساعد حقاً، علي أَن أَكون متفهماً لقلق ابنتي وليس أَن أركّز علىٰ أحفادي فقط.

إنّ أكبر هدية وأَكثرها أَهمية يمكن للأجداد تقديمها هي الحب غير المشروط وغير المتطلّب، ويمكن أَن يستمتع الجد بالطفل دون أَن ينشغل بما فعله هذا الطفل أَو متىٰ عليه كجد أَن يكون حازماً. فبعد سنين من كونهم آباء، علىٰ الأجداد أَن يستريحوا ويتصرّفوا كحاضنين محبين وليس كمربين، وأن يقدّموا أيضاً استمرارية للسلوك والنظام وطرق التصرّف المألوفة للطفل. والأجداد، عكس الحاضن من خارج الأُسرة، يعتبرون امتداداً للوالدين، فالأجداد يصوّرون للأَطفال ذرىٰ الجبال، ويمرّون علىٰ أحلام وأهداف الأُسرة، بينما ينبغي علىٰ الوالدين أَن يعلّما الأَطفال كيف يصلون إِلىٰ هناك. وجدتي هي التي أوحت إِلي بأن أَصبح طبيب أَطفال، وكانت تقول دائماً «برّي جيد جداً مع الأطفال» وأردت أَن أسرّها أَكثر من أَي شخص آخر في العالَم لهذا تعلمت كيف أَكون جيداً مع الأَطفال، والآن أَسمع صوتها كلما سمعت هذا الثناء. وكانت والدتي تغار من تأثير جدتي علي، ولا ضرر من ذلك، فقد كنت بحاجة لكل منهما.

نصائح للأجداد

- تذكّرْ بأنك لست والداً. كن محباً، ومستمعاً مستمتعاً، وتهيأ لإِسداء النصيحة.
- لا تندفع نحو الأَطفال الصغار، إلاّ إِذا أردتهم أَن يتراجعوا، ولا تنظرا أبداً في وجه الرضيع. انظر حوله فقط إِلىٰ أَن يحاول هو جذب انتباهك. لا تحمله أبداً

بعيداً عن والديه، وانتظر حتىٰ يعطيك إِشارات توحي برغبته في الوصول إِليك. لاحظ عادة سلوك الطفل الصغير، وعند اللحظة التي يلين فيها وجهه ويبدأ يلعب بلعبه، يكون قد حان الوقت للتواصل معه.

- أوجِدْ لنفسك نظاماً لمقابلة أحفادك. أحضر لهم لعبة أَو هدية صغيرة، وأسرد لهم قصصاً عن «الأَيام الماضية» عندما كان آباؤهم صغاراً.
- لا تعامِلْ كل الأَطفال بطريقة واحدة، بل حاول أَن تعامل كلاً منهم معاملة مميّزة وخصِّص وقتاً منفصلاً لكل واحد منهم يقضيه معك. اعترف بأنك تشعر شعوراً مختلفاً نحو أحفاد النسب (أولاد زوج الابن أَو أولاد زوج الابنة). عليك بذل الجهد لتتمكّن من التعرّف عليهم كأفراد أَو أَشخاص، وحاول أَن تخرج مع كل منهم كي تتعرّف عليه بصورة جيدة.
- اتفقْ مسبقاً مع أولادك عن كيفية التعامل وحدود التسامح بحيث يعلم كل منكم الحدود التي ينبغي أَن يقف عندها. وعليك استشارة أولادك فيما يتعلّق بالهدايا التي تقدمها للأحفاد في المناسبات والعطلات. إِذ يمكن بسهولة إِغراق الأَطفال الصغار بكثير من الهدايا تجعلهم يبدون اهتماماً كبيراً بالأَشياء المادّيَّة.
- اعرِضْ خدماتك في مجالسة الأَطفال عندما يتوفَّر لك الوقت وعندما يحتاجون إِليك في ذلك.
- ركِّزْ علىٰ الاجتماعات الأُسرية المنتظمة ومناسبات العطلات. ولو بدا أَن ذلك يحتاج لجهد كبير، فالمناسبة ستكون مشحونة بالعواطف، والظروف والإِثارة التي تصاحب مثل هذه المناسبات ستبقىٰ ثابتة في أذهان الأَطفال. ويمكن أَن يشارك أَصدقاء أولادك القدامىٰ في مثل هذه المناسبات.
- كُنْ حذراً وتذكّر أَنّه من الصعب علىٰ أولادك الكبار قبول مساعدتك المالية أَو العاطفية.
- احترِمْ الجهود التي يبذلها أولادك في سبيل تحقيق الانضباط فهم يريدون منك المساعدة. ولا تقلّل من أَهمية عملهم ولا تملي عليهم ما الذي ينبغي فعله وبخاصة أَمام الأحفاد، ولا تنتقدهم في الأمور الحسَّاسة. وبرغم رغبتك في أَن

ينشأ أحفادك بطريقة صحيحة، فإن انتقادك لأولادك في طريقة رعايتهم لأبنائهم سيؤذيهم، وربما بقدر أكبر مما يفيدهم لأنك بذلك تقلّل من ثقتهم بأنفسهم.

- استمِعْ وانصحْ عندما يُطلب منك ذلك فقط. ولا تحاول أن تأخذ دور المعلّم لأولادك أو لأحفادك. ويمكنك تقديم مساعدة أكثر أهمية من ذلك، سواء بالطمأنة، أو الحب، أو الخبرة، أو الحضن، وكذلك بتثبيت الشعور بالقوة والثبات. وكن مستعداً لتقديم ذلك لكلا الجيلين: الأبناء والأحفاد.
- عندما تكون بعيداً، ابقَ على اتصال بواسطة البطاقات والرسائل مستخدماً الرسوم والمطبوعات الكبيرة التي يستطيع الأحفاد قراءتها. ومن المستحسن إرسال صور الآباء عندما كانوا صغاراً، وكذلك بطاقات التهنئة بأعياد الميلاد، والهدايا التي تناسب مراحل تطوّر الأحفاد واهتماماتهم.
- اتّصِلْ هاتفياً لتحيي ولتهنئ أحفادك بأي نجاح يحرزونه. واستخدام شرائط الڤيديو يعتبر وسيلة ممتازة للتواصل عبر المسافات.
- من الأفضل القيام بزيارات صغيرة في أوقات منتظمة. ومدة ثلاثة أيام تبدو مدة كافية ومناسبة. ساعد في أعمال المنزل وفي مجالسة الأطفال وحاوِلْ أخذ كل فرد في جولة عندما تكون موجوداً.
- ربِّتْ على ظهر أولادك وأخبرهم عندما ترى أنهم يتصرّفون بطريقة صحيحة مع أولادهم.

إنّ أفضل ما شعرت به عندما أصبحت جداً كان الفرصة التي تهيأت لي ولابنتي في إنشاء علاقة جديدة بيننا. فقد أصبحنا اثنين بالغين، كلانا والد، ونقف معاً على قَدَم المساواة. ويمكنها رؤية سروري بطريقة تعاملها مع أطفالها، وهي تحتاجني من وقت لآخر وأنا أُسَرُّ بذلك. إن وجود حفيد يعتبر حدثاً مهماً ولكن تجديد العلاقة مع ابنك أو ابنتك أكثر أهمية.

45

الأَصدقاء

يشكِّل الآباء والإخوة وامتدادات الأُسرة الأَساس الذي ترتكز عليه شخصية الطفل، ويكتشف مع الأَصدقاء جوانب مختلفة من شخصيته. ويمكنه استخدام هذه الصداقة مرآةً يواجه فيها جوانب أُخرىٰ من شخصيته، وتساعده نظرات أصدقائه المشجعة علىٰ تجربة طرق مختلفة ومغامرات جديدة. ومن خلال ذلك يعرف الطفل نفسه، وكيف يجذب الأَصدقاء ويحتفظ بهم. وتقدم له علاقات التبادل معهم فرصة ليقيم علاقات متوازية ومتساوية لا توجد في علاقته مع الآباء والإخوة. فالطفل الذي لا أَصدقاء له هو طفل مسكين حقاً.

الأَصدقاء الأوائل

متىٰ ينبغي علىٰ الوالدين البدء بتقديم الطفل إلىٰ أَطفال خارج نطاق الأُسرة؟ فمن المهم لطفل بعمر السنتين أَن يتعلّم كيف يتعامل مع طفل آخر بنفس العمر.

في الأُسر الكبيرة، أَو في الأماكن المكتظة، ربما يكون الطفل قد تعلّم المشاركة والمنافسة والتعامل مع الأَطفال الأكبر سناً أَو مع قدوم طفل جديد. وكما ذكرت في فصول سابقة فإن العلاقة التي يقيمها الطفل مع أقران من عمره تختلف في

نوعيتها عن العلاقة مع الأَطفال الأكبر سناً حيث يميل هؤلاء للحماية والمشاكسة وللتغلّب علىٰ من هو أصغر سناً. أَمّا في حال العلاقة السليمة بين أقران بعمر السنتين فالطفل يتعلّم أولاً فكرة الأخذ والعطاء ويتعلّم التبادل في التعامل ـ السيطرة مرة والخضوع مرة أُخرىٰ ـ ويشكِّل ذلك أَساساً للعلاقات المهمة في المستقبل. يتعلّم أي دلالة تشير إِلىٰ ضرورة العطاء وأيها يشير إِلىٰ إِمكانية تسلمه القيادة. وأَثناء تعلّم هذه الدلالات المهمة يتعلّم كيفية التعامل مع الآخرين، وسيجد نفسه وحيداً إِذا لم تتهيأ له الفرصة لتعلُّم ذلك. وفي هذا العمر يكون الأَطفال في وقت واحد متطلِّبين من الآخرين من جهة وحسَّاسين تجاه حاجات هؤلاء من جهة أُخرىٰ. ومن الممتع مراقبة الأَطفال بعمر السنتين وهم يلعبون، وسيتعلم هؤلاء بأمان من بعضهم البعض عندما يهيئ الأَهل مجموعات لعب من طفلين أَو ثلاثة.

يتم التعلُّم في هذا العمر عن طريق التقليد. وفي ما يسمىٰ باللعب المتوازي نجد أَن الطفلين يلعبان بجوار بعضهما دون أَن ينظر أحدهما نحو الآخر (انظر الفصل 11) ومع ذلك فهما يقلدان بعضهما في كل حركة وتصرّف. ولا توجد هذه القدرة علىٰ التقاط وتقليد كل حركة يبديها طفل آخر في نفس العمر إِلاَّ في هذه السن أَي في عمر السنتين. فإِذا قام أحد الأطفال برص المكعبات علىٰ شكل جسر سنجد أَن الطفل الآخر سيرص نفس العدد من المكعبات علىٰ شكل جسر مستخدماً نفس الحركات والإِشارات. وقد شاهدت أَطفالاً بعمر السنتين يتمثَّلون تصرفات جديدة عليهم تماماً وذلك من أَطفال بنفس العمر، ويقومون بأَعمال لم يجربوها من قبل أبداً.

العدوانية

ماذا يحصل إذا لم يستطع طفلان التواصل؟ وماذا يحصل إذا كان أحدهما عدوانياً جداً وسيطر علىٰ الآخر؟ هل هذا الوضع صحّي وسليم لكليهما؟ كلا بالطبع. ولا يمكن للوالدين في مثل هذه الحالات تجنّب التدخّل لأنهما بذلك يرسّخان التصرّف غير المتوازن لكل طفل. وسيحاول والدا الطفل الأكثر عدوانية منعه أو يغضبان من تصرفه، وسيشعر الطفل بذلك مما يزيد في عدوانيته. أمّا والدا الطفل الجبان السلبي فسيدفعانه بغضب كي يقاتل ثانية في الوقت الذي لا يستطيع فيه فعل

ذلك، أَو قد يحاولان حمايته. ويساهم غضب والديه وإِحراجهما في زيادة شعوره المقهور بعدم الكفاءة. وفي كل مرة يتدخل الآباء والأُمهات في لعب الأَطفال يتحوّل الأَمر إِلىٰ مشكلة بينهم، وتتناقص قدرة الأَطفال علىٰ التعلُّم من بعضهم.

إِذا لم يستطع الطفلان تصحيح التوازن بينهما، فقد يكون من الحكمة البحث عن طفل آخر يكون أَكثر ملاءمة لطفلك في المزاج. مثلاً، إِذا كان طفلك هادئاً مفكِّراً وحسَّاساً، حاول أَن تجد طفلاً آخر يشابهه، وسيتعلم طفلك من قرين له مزاج يماثل مزاجه أَكثر مما قد يتعلمه منك. وعندما تدفع بطفل كي يصارع ويجابه ثانية، أَو كي يتصرف بطريقة ليست طريقته فإِنك توحي إِليه بعدم تقبّلك له، وتضعف ثقته بنفسه.

إِذا كان طفلك عدوانياً ومندفعاً، ابحث له أيضاً عن طفل يشابهه، وسيتوصلان معاً إِلىٰ ذروة النشاط الهائج، ثم يجدان طريقة للهدوء وذلك بطريقة متوازنة ومتساوية، وسيتعلمان وضع حدود لنفسيهما وكذلك يتعلمان تقييد استجابتهما القوية تجاه الاندفاع. وبعد أَن يلعب هذان الطفلان مع بعضهما مرتين أَو ثلاث مرات أُسبوعياً تتكون بينهما صداقة متينة ويتعلمان الكثير عن نفسيهما، ولا يمكنك كوالد أَن تعلم طفلك ذلك أبداً وبأية طريقة كانت.

المشاكسة

وماذا عن المشاكسة عند الأَطفال الأكبر سناً؟ لماذا يوجه الأَطفال غضبهم نحو الآخرين؟ يحاول بعض الأَطفال التعامل مع منافسة إِخوته، وبعضهم الآخر لا يشعر بالثقة في قدرته علىٰ إِنشاء علاقات مستمرة. وأحب أَن أعلِّم الطفل رفض الأَطفال الآخرين للمشاكسة ورفض وجود المشاكس بينهم. وبرغم أَن المشاكس يعتقد أَن هذه الطريقة تساعده علىٰ التواصل مع الآخرين إِلاَّ أَن هؤلاء لن يحبوا ذلك. وربما أمكنك تجربة ترك الطفل مع صديق واحد يلعب معه ويتعلم منه عن الصداقة، وكذلك يمكنك مساعدته في التحدّث عن متاعبه التي لا يجد لها حلاً.

الشراسة

لا يشعر الطفل الشرس بالأمان، وربما كان لا يعرف كيف يتعامل مع شعوره العدواني، ويهرب كل الأَطفال من طفل كهذا، وكلما أصبح منعزلاً أَكثر ازداد شعوره

بعدم الأمان، وأصبحت شراسته محاولة فاشلة لإخفاء شعوره الحسَّاس. وأحبّذ أن يحاول والداه تحسين ثقته بنفسه والحديث معه عن طرق مقبولة أكثر للتعامل مع أقرانه. إن الوقت الذي يشعر فيه الأطفال بالانزعاج هو الوقت الذي يتصرّفون فيه بشراسة، وعندما يضرب طفل علىٰ وتر حساس عند طفل آخر يندفع هذا الأخير قائلاً «أنت غبي» أو «أنت ضعيف كطفلة» أو «أنت تمشي كالفيل» وذلك في محاولة منه للتعامل مع صراعه لأجل تحقيق الكفاءة والمقدرة. وعليك دعم شعور مثل هذا الطفل بالتفهّم والمساندة، ولكن أوضح له أن تصرّفه غير مقبول.

لمساعدة الطفل الذي تعرّض لشراسة أو لمشاكسة يمكنك أن تؤكد له أن كل إنسان يتعرّض أحياناً للمشاكسة، وعلينا أن نتعلّم كيف نتعامل مع ذلك، وليس من السهل نقل هذه الفكرة لطفل صغير. يمكنك القول مثلاً «كل إنسان لديه شيء ما عليه أن يتعلّم العيش معه، ربما كان وحمة ولادية، أو عرج، أو شعر منسدل أو مجعّد، أو جلد أسود أو أبيض، وعلىٰ الإنسان أن يتعلّم العيش مع الشكل الذي وُلد به، وبعض الأطفال يشاكسون عندما يحاولون فهمك، فهم يحاولون التعرّف عليك، وإذا استطعت تحمل ذلك دون أن تبدي الانزعاج فسوف يحترمونك وتصبحون في النهاية أصدقاء».

نادراً ما يتوجب علىٰ الوالدين التدخّل في علاقة الأقران ببعضهم، وكلما قلّ تدخّل الوالدين تعلّم الأطفال أكثر عن بعضهم وعن أنفسهم، وإذا استمر عدم التوازن في العلاقة وأصبح الألم أكثر إحباطاً وإساءة فيمكن تقديم النصيحة للطفل بالبحث عن أطفال آخرين. علماً بأن الطفل قد لا يتبع تلك النصيحة، فالعلاقة علىٰ الغالب تكون مهمة حتىٰ لو لم تحقّق التوازن المطلوب.

تطوُّر العلاقات

يتعامل الأطفال مع الأطفال الآخرين تعاملاً مختلفاً في كل عمر، كما يتعاطون مواضيع مختلفة.

عمر سنتين إلىٰ ثلاث سنوات: كما ذكرت سابقاً، هذا هو الوقت الذي يستمتع فيه الأطفال باللعب المتوازن، لتعلّم الحدود واللغة من بعضهم.



عمر ثلاث إلىٰ ست سنوات: هذا هو الوقت الذي يميل فيه الأَطفال لممارسة الألعاب العنيفة العدوانية. فالصبية يميلون لألعاب الخيل، وينظرون لبعضهم في دعوة للصراع والتقلّب علىٰ الأرض، ويهددون بعضهم بقبضات اليد علماً بأن كل واحد منهم يعرف من هو الأقوىٰ، وفي نفس الوقت يتعلّمون معاً عن مشاعرهم العدوانية. وتميل البنات إلىٰ مشاكسة بعضهن، ويتعلمن التصرفات المستفزة من بعضهن، ويقهقهن وتبدو عليهن الغفلة والحمق. وفي هذا العمر يكون دور الوالدين هو التأكّد من وجود فرص لتكوين مجموعات لعب حميمة وفرص لتعلُّم كيفية تكوين الأَصدقاء، وكيفية اللعب والتعامل مع الآخرين. وإِذا أَصبح الطفل منعزلاً في هذا الوقت علىٰ الوالدين أخذ الأَمر بجدية ومحاولة مساعدته، فهذا وقت تعلُّم كيفية الأخذ والعطاء. والطفل المفسِد أَو الذي يفرط أهله في حمايته لن يتمكّن من تأمين هذا التعلُّم.

عمر ست إلىٰ تسع سنوات: يكوِّن الأَطفال صداقات حميمة ويصابون بالإِحباط عندما يهجرهم صديق لأجل طفل آخر. يشكِّل الصبية عصابات صغيرة يكون لهم فيها صديق أَو اثنان حميمان يحبان أَن يكونا معهم طوال الوقت، كما تحتاج البنات لتشكيل مجموعات صغيرة أيضاً. ضمن هذه المجموعات يستبعد الأَطفال بعضاً منهم، ويتوددون لآخرين، ويشاكسون ويعنِّفون بعضهم. وعلىٰ الوالدين احترام هذه



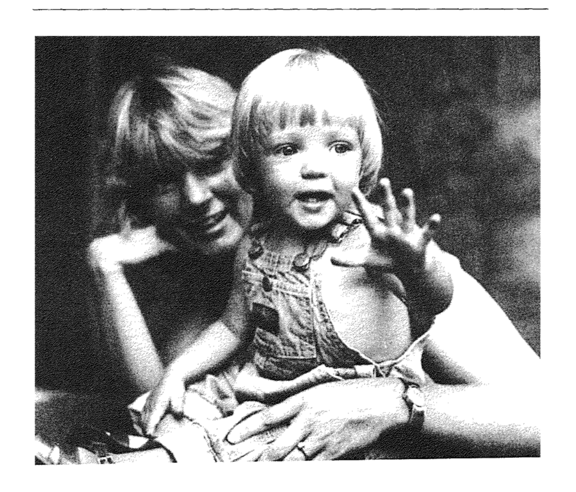
العلاقة برغم أنهما قد لا يوافقان علىٰ استعمال اللغات البذيئة، والألعاب المستفزّة، والشراسة والمشاكسة والتي تشكِّل جزءاً من تكوين هذه الصداقات. فهذا وقت مهم لكل طفل يتعلّم فيه عن نفسه، ويتعلم كيف يرقىٰ بنفسه لمتطلبات الصداقات الحميمة، وكيف يختبر هذه الحميمية ويكوّن صداقات عميقة.

إن نوعية أَصدقاء الطفل تعطي الوالدين مؤشراً جيداً عن سلامة نموه، فالأطفال يشكِّلون أَكثر المشعرات حساسية تجاه أَي اضطراب عند طفل ما. وعندما لا أَستطيع التأكّد من مدىٰ جدية مشكلة الطفل، سواء من تصرفاته أَو مما يقوله والداه، أراقبه وهو يلعب مع أقرانه، أَو أسأل أساتذته عن مدىٰ تقبّل بقية الأَطفال له. فالطفل الذي يبقىٰ منعزلاً في مجموعات اللعب أَو الذي ينطوي في المدرسة ينقل في الحقيقة رسالة قد لا يلتقطها الكبار. وعندما يتجنّب الأَطفال طفلاً ما، علىٰ والديه أَن يجدا في ذلك إِشارة تحذير تقول لهما إنّ طفلهما غير سعيد. عندما يكون الطفل منزعجاً جداً، ربما واجه بقية الأَطفال ذلك بالتعاطف معه والتفهّم، وربما بحمايته. وذلك إذا كان قادراً علىٰ استعادة الطاقات الأَساسية اللازمة لصنع الصداقات والتي قد تختفي وراء نوبات انزعاجه. ويعكس عدم تمكّنه من التواصل مع الأَطفال الآخرين اضطراباً أَساسياً عنده يحتاج اهتمام الوالدين. ويستطيع الأَطفال التمييز بين طفل يعاني من خسارة أَو من أنزعاج مؤقت وبين طفل ينطوي بسبب مشكلات عميقة الجذور. وعلىٰ الوالدين التعامل مع هذه العلامات بجدّية وذلك كي يساعدا الطفل، وليمكّناه أيضاً من الوصول إِلىٰ عالَم الخبرات الذي يتيحه له الأَطفال الآخرون.

46

الحضانة

ليس من السهل ترك رضيع أَو طفل صغير بحضانة شخص آخر، وربما كان الأَمر أسهل إِذا كان الحاضن هو الوالد الآخر أَو الجد أَو ابن عم أَو خالة حيث يكون للحاضن سبب للاهتمام بهذا الطفل بالذات. علماً بأن الأَمر يبقىٰ معقَّداً أيضاً، ويشعر الوالدان بالحزن عندما يشاركهما شخص آخر في طفلهما، وقد تناولت في عدة فصول سابقة هذا الأَمر والتنافس الذي قد ينشأ عنه. فالشعور بالتنافس تجاه العناية بالطفل أَمر طبيعي وحتمي ويشكِّل جزءاً من العناية وينتج عنه التساؤل التالي: «هل سيبقىٰ يذكرني؟ متىٰ سأفقد جزءاً من حبه لي؟ وبخاصة إِذا كان الشخص الآخر جيداً في تعامله معه؟» وبالطبع سيشعر الوالدان بالغيرة، وسيحزنان بسبب هذا الفراق، ويصاحب هذا الحزن ثلاث وسائل دفاعية: النكران، إِسقاط المشاعر علىٰ الآخرين، والابتعاد عن العناية بالرضيع. وقد تؤثِّر هذه المواقف الدفاعية علىٰ علاقة الوالدين بالحاضنين وبالرضيع. وإِذا تمكّن الوالدان من فهم ذلك علىٰ أَنَّه دفاع طبيعي وضروري لحماية ضعفهما، يستطيعان توقّع الشعور بذلك ويتجنبان مشاعر العداء تجاه الشخص الذي سيعتمدان عليه.



البحث عن جو حضانة مناسب

كيف يتمكّن الوالدان من حماية نفسيهما وحماية الطفل الذي عليهما مشاركته مع الآخرين؟ نحن نعرف مدىٰ تأثير ظروف الحضانة علىٰ الطفل الصغير، كما نعرف أثر الفراق عن الوالدين بحد ذاته، فما هو أنسب وقت لذلك؟ وهل يمكن تخفيف مظاهر الفراق؟ هل يستطيع الطفل التلاؤم مع حضانة شخصين دون أن يستغني عن التصاقه بوالديه؟

نستطيع الإجابة علىٰ السؤال الأخير بنعم، فحتىٰ الرضيع الصغير يمكنه «تذكّر» تلميحات والديه المهمة، ويطوّر عدداً من التوقّعات التي تستمر وتخدمه «كذاكرة» ريثما يعودان. وتتطور هذه التوقعات بوضوح خلال الأشهر الثلاثة أو الأربعة الأولىٰ، وسيتذكّر الطفل في هذه الأشهر الأم والأب عندما يكونان منكبّين علىٰ العناية به.

ولكي تستمر العلاقة قوية بينهم يحتاج الوالدان للوجود دائماً مع الطفل عند عودتهما إلىٰ المنزل في نهاية كل يوم وذلك لإنعاش ذاكرته فيما يخص تلميحاتهما المهمة التي يعتمد عليها.

ذكرت في الفصلين 6 و35، أننا قمنا بدراسة في مستشفىٰ الأطفال في بوسطن، حيث راقبنا مجموعة رضّع بعمر الأربعة أشهر وهم في دار حضانة نهارية لمدة ثماني ساعات، وقد راوحوا ببطء بين الصحو والنوم دون أن يظهروا أي اهتمام شديد بمن يعتني بهم. وعندما يحضر الوالدان في نهاية الثماني ساعات، ينهار الرضيع وهو يبكي ويشتكي، ويقول أحد المشرفين «إنه لا يفعل ذلك معنا أبداً» وبالطبع لا يفعل! فهو يختزن مشاعره المهمة لوالديه.

وعند تقويم مراكز الرعاية النهارية أو تقويم حاضنة في المنزل ينبغي أن نراقب شدة العناية ومقدار العاطفة وقدرة كل حاضنة علىٰ احترام فردية كل رضيع علىٰ حدة، لأن العناية والتعاطف يشكّلان أهم عنصر في الحضانة البديلة. وعليك التساؤل هل تحترم الحاضنة كل طفل في رعايتها؟ راقبها عندما تحمل الطفل وانظر ما إذا كانت تراقب وتلائم تحركاتها مع الطفل؟ هل تراعي حاجات الأطفال المختلفة للطعام، ولتغيير الحفاضات، والنوم واللعب ضمن مجموعات؟

ثانياً، عليك أن تعرف إذا كانت تحترمك وتقبل دورك كشخص مسؤول معها؟ هل تعطيك الوقت لتخبرها عن حالة طفلك في المنزل خلال الليلة السابقة؟ هل تجلس لتخبرك كيف كان نهار طفلك عندما تحضر لأخذه؟ تصعب الإجابة علىٰ هذه التساؤلات مسبقاً، ولكن إذا أبدت هذه الحاضنة عدم تقبّلها لفكرة تركك الطفل طوال اليوم فيُفضّل البحث عن شخص آخر يستطيع فهم دوافعك ويقتنع بأسبابك في العودة للعمل. وقد يقول مثل هذا الشخص لك «أظن أنّه علىٰ وشك أن يبدأ بالمشي» عوضاً عن قوله «لقد مشىٰ اليوم لأجلي».

وإذا وجدت حاضنة حنونة دافئة، فعليك أن تحذر من شعور التنافس معها وأن تحاول التنفيث عن ذلك من وقت لآخر. امنحها دعمك، ولا تقلق إذا كان أداؤها مختلفاً عن أدائك، فالطفل يستطيع التأقلم مع عدة نماذج ويتعلّم المرونة في التعامل

خلال ذلك. وعندما تحترم طريقتها في الرعاية سيفعل الطفل ذلك أيضاً كلما تقدّم به العمر.

يكون الحاضن في الغالب شخصاً مدرباً يعرف مراحل تطور الأَطفال، وليس مثقلاً بمسؤوليات أُخرىٰ وبعدد كبير من الأَطفال عليه رعايتهم أيضاً. وينبغي أَن يدفع له أجر مناسب إِذا كنا سنطلب منه ذلك، فرعاية الأَطفال الجيدة ليست مهمة رخيصة وينبغي ألاّ تكون كذلك. ولمّا كانت التجارب الباكرة تشكّل مستقبل الطفل فإِن توفير أَفضل رعاية وظروف له يعتبر استثماراً لصالحه.

أنواع الرعاية

رعاية الطفل في المنزل

إنّ رعاية الطفل في المنزل خلال السنة الأولىٰ من العمر هي الحل الأمثل إِذا كان باستطاعة الأَهل تأمين ذلك ويصبح ابتعاده عنك في الصباح والمساء وما يرافق ذلك من ضجيج وصخب أَقل شدة وفظاظة، وهذا يتطلب إِيجاد حاضنة مناسبة بالتأكيد. ينبغي أَن تؤمّن هذه الحاضنة للرضيع ظروفاً تجعلك تفتخر بها، وعليها أَن تحترمك وتحترم منزلك، كما ينبغي أَن يكون تدريبها كافياً وأَن تفهم الرضيع وأن تكون صبورة ومحترَمة وقادرة علىٰ التكيُّف، وأن تكون مستعدة للتعامل مع الحالات الطارئة وقادرة علىٰ منع حدوثها. وينبغي ألاّ تكون سلبية أَو مكتئبة أَو في عجلة من أمرها، وأن يكون لديها فكرة عما ستفعله مع الرضيع خلال النهار مع استعدادها لمشاركتك في ذلك.

وينبغي أَن تكون الحاضنة أَو مساعِدة الأُم موثوقة وأن تجعل الرضيع محور اهتماماتها كما ينبغي ألاّ يكون لديها أَطفال يافعون أَو زوج مريض في المنزل يحتاج لخدمتها. وحتىٰ في أحسن الأحوال فإِن طريقة التعامل مع حالات الإِسعاف والطوارئ ينبغي أَن تُحدَّد بوضوح إِلاّ إِذا كان عمل الأهل مرناً جداً.

الرعاية اليومية في منزل

يوجد نوع آخر من الرعاية وهو ما تقدمه النسوة في بيوتهن لمجموعات صغيرة



من الأَطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث أَو أَربع سنوات، ويستفيد الطفل بعمر السنتين أَو الثلاث من وجوده في دار حضانة مع أَطفال آخرين وبخاصة إذا كانوا في مثل عمره. وعندما تكون الظروف مثالية يمكن للأَطفال بعمر أصغر أَن يستفيدوا من ذلك أيضاً، ولدىٰ هيوبرت مونتاگنر Hubert Montagner، الباحث الفرنسي البارز في تصرفات الرضّع أفلام جميلة لرضّع بعمر سبعة إلىٰ تسعة أَشهر يعيشون معاً ويتعلمون من بعضهم عن أنفسهم وعن العالَم من حولهم ويشكِّلون علاقة متينة مترابطة مع بعضهم. ويمكن للرضّع خلال السنة الأولىٰ من العمر أَن يستفيدوا من الرعاية اليومية في منزل شرط أَن تكون الحاضنة ماهرة جداً وحنونة.

تعتمد الرعاية اليومية في المنزل علىٰ نوعية الحاضنة وقدرتها علىٰ التعامل مع كل طفل، وينبغي ألاّ تعتني بأَكثر من ثلاثة أَو أَربعة أَطفال. فوجود أَكثر من أَربعة أَطفال يسبّب كثيراً من الفوضىٰ التي لا يمكن التعامل معها، وعند ذلك يتعامل الأَطفال مع بعضهم أَو يصطفون أَمام التلفزيون. ولهذا تعتبر نسبة الحاضنات إلىٰ عدد الأَطفال وشخصية الحاضنة وطباعها من الأولويات التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار. علماً أَن هناك أموراً أُخرىٰ كثيرة ينبغي مراعاتها عند انتقاء منزل للحضانة وبخاصة أَن مثل هذه المنازل نادراً ما تكون مراقبة علىٰ نحو دقيق. لهذا ينبغي الانتباه أيضاً إلىٰ رد فعل طفلك تجاه الوجود في منزل عندما تقرِّر انتقاءه.

وقد يكون الوجود في منزل للرعاية اليومية جيداً للرضع والأَطفال الذين يَحْبون، ولكنه قد يحمل بعض المشكلات للأَطفال الأكبر. ويرجع الأَمر إليك في تقدير ذلك قبل ترك الطفل هناك وأَثناء غيابك. اذهب فجأة للمراقبة، وأعرض خدماتك بين وقت وآخر حتى تتمكّن من معرفة أسلوب الحاضنة في التعامل، وتلاؤم عملها مع الأَطفال، وحساسيتها تجاههم. وقبل كل شيء راقِبْ وجود أَي دليل علىٰ إِهمال طفلك أَو اكتئابه.

مراكز الحضانة اليومية

تخضع معظم مراكز الحضانة اليومية لمراقبة من أَجل الحصول علىٰ التراخيص. وهناك ما يسمىٰ بالجمعية الوطنية لتعليم الأَطفال الصغار (NAEYC) وهي منظمة كبيرة تضم مدرِّسين مختصين للأَطفال الصغار، ومتدربين ومراقبين، وقد طوَّروا مجموعة من الأُسس المهمة يطبّقونها الآن علىٰ مراكز الحضانة اليومية، مما يؤمِّن الحماية لك ولطفلك. وعليك التأكّد عند تسجيل طفلك من كون المركز المختار خاضعاً لهذا الإِشراف أَو في طريقه إِلى ذلك.

وينبغي أَن يكون المدرِّسون في مراكز الحضانة اليومية مدرَّبين، ومراقبين وحنونين، كما ينبغي أَن تكون أجورهم مرتفعة. وينبغي ألاّ تكون نسبة الأَطفال إِلىٰ المدرِّسين أَكثر من ثلاثة أَو أَربعة في حال الرضَّع، وأَربعة إِلىٰ واحد في حال الأَطفال الحابين، وستة أَو ثمانية إِلىٰ واحد للأَطفال بعمر ثلاث سنوات، وينبغي أَن يُدعم هؤلاء المدرِّسون في حال مرضهم أَو غيابهم لسبب ما ببدلاء متدربين علىٰ الحضانة.

إِن جو مركز الحضانة مهم جداً ويكون مثالياً عندما يكون الأساتذة فيه سعداء ويعملون معاً كفريق واحد في تآلف ومحبة، وعليك اختبار هذا الجو بنفسك. فعليك الحذر مثلاً إِذا وجدت أنهم يتجمعون في نهاية الغرفة ويتركون الأَطفال بمفردهم، فنسبة مدرِّس لثلاثة أَو أَربعة رضَّع لا تكفي إِذا اجتمع ثلاثة مدرِّسين ليتركوا اثني عشر طفلاً بمفردهم. ابحث عن المدرِّسين الذين يحبّون الأَطفال ويرغبون في اللعب معهم، وانظر إِذا كانوا يجلسون علىٰ الأرض ليلعبوا، وهل يتواصلون مع الرضَّع أَثناء تغيير الحفاضات؟ احذر إِذا كان كل طلب للطفل يعتبر تشويشاً وفوضىٰ، فالحاضنة أَو المدرِّسة التي تحب الأَطفال تعتبر كل صرخة أَو بكاء وكل تغيير حفاض فرصة للتواصل مع الطفل. والرضَّع بحاجة لهذا النوع من الرعاية الحسَّاسة، وعندما تكون الحاضنة مثقلة بالأَعباء أَو منطوية فإِن الرضيع يشعر بذلك وينطوي أَو يكتئب.

تقويم الرعاية

برغم عثورك علىٰ حاضنة حنونة أَو مركز رعاية نموذجي، ستظل مضطراً للنظر في مدىٰ تجاوب طفلك مع هذا الوضع، فالطفل هو أَفضل من يدلك علىٰ جودة الجو

الذي يتلقىٰ الرعاية فيه، وعندما يبدو سعيداً وتتقدَّم صحته باضطراد يمكنك التأكّد من أَنَّه بأيدٍ أمينة. وبالطبع ينبغي أَن يعترض علىٰ ذهابك بعيداً ويختزن شكواه إلىٰ حين عودتك كما ذكرت سابقاً. الطفل الأكبر قد «يروي قصصاً» ضد الحاضنة عندما يريد أَن ينتقم منها وعليك ألاّ تأخذ كل ما يقوله علىٰ مأخذ الجد بل عليك أَن تنظر إلىٰ أفعاله وتصرفاته، راقبه في المركز، وفي الأَوقات المهمة مثل أَوقات الوجبات والانتقال بين مجموعات اللعب والنوم، وراقبه علىٰ نحو مفاجئ.

يمكنك تعلُّم الكثير بمراقبة الحاضنة والطفل معاً، هل يقلِّد أحدهما الآخر؟ هل يتلاءمان مع بعضهما ومع أوضاعهما الجسدية والحسِّيَّة (البصرية والسمعية والحركية) بالطريقة التي يحبها الآخر؟ عندما يرف الطفل بعينيه هل ترف الحاضنة مقلِّدة إياه؟ هل تشعر تجاه تواصلهما بأرتياح بعد مراقبتك لهما؟ تظهر علىٰ الطفل الصغير عادة علامات جو حرمان حقيقي، ولكن تصرّفه قد لا يعكس تعرّضه لتجربة مؤذية. فقد يصبح حسَّاساً تجاه ارتفاع صوتك، أَو رفعك ليدك وقد لا يفعل، وإِذا سألته هل تعرّض مرة للصفع أَو «للمسّ» سيجيب بالطريقة التي يظن أنك تريده أَن يجيبك بها، لذلك يصعب عليك التأكّد من الأَمر بالنظر لتصرفاته فقط، ولكن عندما يتغيّر سلوكه ويتراجع إلىٰ مراحل تطور سابقة، عليك معرفة السبب، وعندما يصبح مكتئباً أَو منطوياً، فإن الأَمر جدي بالتأكيد. ومن العلامات التي تستدعي الحذر ظهور الحزن عليه ونقص الاستجابة، وكذلك التأخّر في الاستجابة للمؤثرات السلبية والإِيجابية. وإِذا جفل عند تغيير حفاضه، وإِذا غطىٰ نفسه بيديه عند تغيير ثيابه فينبغي أَن تزداد شكوكك.

قوّم هذه العلامات بهدوء وانتباه، فمن السهل جداً أَن يستجيب الإِنسان بشدة هذه الأَيام. فإِذا تراجع الطفل مثلاً إلىٰ مراحل تطوّر سابقة ـ كالعودة إلىٰ سلس البول أَو الغائط، أَو المشي في الليل والبكاء، أَو بدأ باستعمال *تصرُّفات الرضَّع* ـ انتظر لترىٰ إِذا كان هذا أَمراً عرضياً مؤقتاً نتج عن انتقال رعايته منك إلىٰ الحاضنة، أَو بسبب انزعاج مؤقت. ويكون الأَمر مدعاة للقلق إِذا أَصبحت هذه الأَعراض دائمة. وعليك التحدّث عن تلاؤمه في المركز ومقدار اهتمام الحاضنات بذلك.

مما يقلق أكثر أن يصبح الطفل مكتئباً ولا ينمو ـ يخسر وزناً، أو يظهر عليه الحزن، أو يرفض الطعام ـ وينبغي عند ذلك تقويمه من قِبل الطبيب واذكر لطبيبه تقويمك الشخصي للمركز ضمن ما تذكره من أعراض.

وعند وجود سبب معين يدعوك لتوقّع حدوث إساءة للطفل، عليك بالاتصال بمراكز الإساءة للأطفال والتي توجد في كل مدينة، ولكن بعد أن تتأكد من وجود الإساءة. إذ أنَّه من السهل أن يشعر الوالدان بعدم الرضىٰ ويعكسان شعورهما هذا علىٰ الحاضنات متهمين إياهن دون مبرِّر.

فيما يلي قائمة ببعض الأشياء التي عليك التأكّد منها عند اختيارك مكان رعاية لطفلك.

- هل يهتم المشرفون علىٰ المركز بسلامة الأطفال؟
- هل هناك نظام للتعامل مع حالات الإسعاف، وهل يجري التعامل معها جيداً؟
- هل يشجع التغذية الجيدة؟
- هل جو المركز مضيء، وبهيج، ومرح أم أنَّه متوتر وكئيب؟
- ما هو نظام الوجبات والنوم وتغيير الحفاضات؟ وهل يرتكز ذلك علىٰ حاجات الأطفال أم علىٰ نظام قاسٍ؟
- كيف يمكن للمشرف أن يترك ثلاثة لينتبه لرعاية واحد؟
- هل هناك علامات تدل علىٰ وجوه انتباه خاص نحو كل طفل؟
- هل تظن أنك قد ترغب في الوجود هناك؟
- هل يشجّع المشرفون علىٰ المركز أو الحاضنة في المنزل ترك الطفل وانصرافك عنه؟ هل يمكنك البقاء في الأسبوع الأول؟
- هل يمكنك الزيارة في أي وقت تشاء ودون إعلام مسبق؟
- هل يمكنك ذكر ما يحتاج الطفل عندما تتركه صباحاً والحصول علىٰ تقرير عنه في نهاية اليوم؟

- ماذا عن مرض الأَطفال؟ ومتىٰ يسمحون للطفل الذي اشتكىٰ من ارتفاع الحرارة بالعودة (ينبغي أَن يكون ذلك بعد ثلاثة أَيام).
- هل هناك إِصرار علىٰ التعليم المبكر؟ أنا أفضِّل المركز الذي يحترم مرحلة نمو الطفل العاطفية ويشجعها علىٰ المركز الذي لديه برامج تعليم ثقيلة.

مهما كنت محظوظاً في انتقاء نوع العناية لطفلك، علينا أَن نتذكر أَنَّه يوجد في هذه الأَيام وفي هذا البلد (الولايات المتحدة الأَمريكية) حوالي 50 بالمئة من الآباء والأُمهات العاملين الذين يضطرون لترك أولادهم الصغار في أماكن رعاية لا يمكنني ـ كما لا يمكنهم ـ الوثوق بها. وليس هناك ما يكفي من نماذج الحضانة الموثوقة. فكِّر في ما يعنيه للوالدين ترك طفلهما الصغير أَو رضيعهما مع شخص قاس أَو قذر أَو يخافون أَن يسبِّب إِيذاء للطفل، أَو يهمله، أَو يزعجه. ماذا يضيف هذا للحزن الذي تشعر به الأُم عندما تضطر لترك طفلها مع شخص آخر؟ يلزمنا مؤسسات وطنية ومحلية وفي كل ولاية لتتأكّد وتحسِّن من نوعية الرعاية التي تُقَدَّم للأَطفال في كل الولايات المتحدة وإِلاَّ فإِننا نجازف بنشوء أجيال، نصفها لم يتلقَّ حضانة جيدة، وعند ذلك سيعاني الجيل بأكمله من العواقب.

47

طبيب أَطفالك

«كيف أجعل طبيب أَطفالي يصغي إِلىٰ أسئلتي؟ إِنه شخص خبير وأعلم أَنَّه جيد في تشخيص أَمراض أَطفالي، ولكنه لا يكاد يحس بوجودي. وعندما أسأل عن نمو طفلي يتصرّف وكأَني حمقاء أَمامه»، «طبيب أَطفالي إِما يتجاهل أسئلتي أَو يؤكد لي بأَني أَقلق أَكثر من اللازم». إِني قلقة ولكن أَي أُم لا تقلق؟ أَليس من الواجب أَن أتوقع منه مساعدتي في تربية طفلي؟».

هذه أنواع من الأسئلة التي أسمعها مراراً من الأُمهات اليائسات. والأُمهات الشجاعات اللواتي يعبّرن عن هذا القلق هن اللواتي تتهيأ لهن الفرص الأَفضل للمساعدة. فالوالدان في هذه الأَيام يبحثان بجهد عن الدعم في تنشئة أَطفالهما ولا يعرفان من أين يحصلان عليه. وفي هذه الأَوقات التي يعمل فيها الأجداد والتي يكون فيها أفراد الأُسرة بعيدين غالباً، يتيه الوالدان القلقان بحثاً عن مصدر للدعم والنصيحة. وأحد هذه المصادر هو طبيب الأَطفال، أَو طبيب الأُسرة، أَو الممرِّضة الممارِسة التي أبدت اهتماماً بصحة طفلهما، كما يأملان في إِيجاد من يهتم بصحة طفلهما العقلية أيضاً.

التدريب علىٰ طب الأَطفال

يتدرّب الأطباء علىٰ الأمور الطبية البحتة ـ الأَمراض والتقنيات ـ والسنوات الأَربع التي يقضيها الطالب في كلية الطب يدرس فيها العلوم الأَساسية، والأَمراض والمعالَجة. والتدريب علىٰ طب الأَطفال محشو بالتقنيات وبمزيد من الأَمراض. وفي معظم الحالات يكون في التدريب علىٰ طب الأَطفال قليل من الانتباه إِلىٰ النمو عند الطفل وكذلك إِلىٰ ما يهتم الوالدان لمعرفته. وتعلّم قليل من أطباء الأَطفال كيف يطوِّرون علاقة مع الوالدين والأَطفال. بينما نجد أَن بعض أطباء الأُسرة، الذين يهتمون بصحة كل أفرادها، يوجهون اهتماماً أكبر نحو تأمين هذه العلاقة المهمة مع الوالدين. وحيث أَن معظم أطباء الأَطفال دخلوا هذا الحقل بسبب محبتهم للأَطفال، لذلك ينظرون لتدخّل الوالدين وكأنه اعتداء علىٰ اختصاصهم. وكثير منهم يلقي باللوم علىٰ الوالدين عند حدوث أَي شيء غير طبيعي عند الطفل. وقد يكون هذا اللوم نتيجة اهتمامهما بالطفل وعدم قدرتهما علىٰ حلّ جميع المشكلات. ويساعد تدريبهم علىٰ أمور التطوّر كما ذكرتها في المقدمة علىٰ فهم معاناة الوالدين فهماً أَفضل. ويجد الأطباء الذي تدرَّبوا بهذه الطريقة أَن تكوين مثل هذه العلاقة المهمة مع الوالدين يجعل طب الأَطفال أكثر متعة بخمس مرات علىٰ الأَقل.

ولأن قليلاً من أطباء الأَطفال، في الوقت الحاضر، يتلقّون مثل هذا التدريب، لذلك يشعرون بالانزعاج عندما يسأل الأَهل أسئلة تتعلّق بالتطوّر السلوكي والعاطفي، ويرجعون في أجوبتهم إِلىٰ تجارب من ماضيهم فيقولون مثلاً «زوجي وأنا وجدنا. . . .» أَو «تجاوز أَطفالي هذا الأَمر عندما بلغوا الثالثة من العمر، انتظر وسيتحسن الأَمر، فلا تقلق» أَو قد يسكتوك قائلين «لا تقلق، سيتحسن الأَمر». وبرغم أَن هذه الإِجابات تعني بلباقة «أنا لا أعرف الجواب حقيقة»، ولكنها تعبِّر أيضاً عن اهتمام من جانب الطبيب، وهي طريقة يحاول بها المساعدة.

انتقاء طبيب لطفلك

1 ـ أولاً وقبل كل شيء تحرَّ عن كفاءات الطبيب، هل تدرَّب جيداً وعن طريق مستشفىٰ جديد؟ هل يوجد عندما تحتاجه؟ هل هناك من ينوب عنه عند





غيابه؟ معظم الأطباء يمارسون من خلال مجموعة حيث يكون هناك طبيب موجود طوال الوقت. ورغم أنك قد تفضّل التعامل مع طبيب معيّن إلاّ أنَّه يبقىٰ من المهم وجود طبيب مناوب دوماً. وقلّة من الأطباء فقط يرغبون في البقاء تحت رحمة النداءات الليلية يوماً بعد يوم. وستكون محظوظاً إذا كان طبيب أطفالك متدرباً جيداً وموجوداً دائماً.

2 ـ هل فكّرتَ في مَن يناسب متطلبات أسرتك أكثر؟ أهو طبيب أطفال أم طبيب أُسرة متدرِّب علىٰ تقديم العناية الأولية للكبار والصغار معاً؟

3 ـ هل سألتَ الآخرين عن شخصية الطبيب؟ من أحسن الطرق لمعرفة أنك «تتلاءم» مع الطبيب أم لا، الاستماع لما يُقال عنه. هل يبدو أن أصدقاءك الذين تحترمهم يحبونه؟ يمكنك أن تطلب موعداً لمقابلته إذا رغب في ذلك كي تتعرّفا علىٰ بعضكما، فكثير من الأطباء لا يحبون أن يحكم عليهم الآخرون، وأنا كنت دائماً أحب أن يعرف المريض الشيء اللازم عني ليكون واثقاً عند اللجوء إلي للمعالجة. وهذا يعطيني أيضاً الثقة بقدرتي علىٰ التعامل معه. فعلاقة الطبيب مع المرضىٰ علاقة مشتركة، وكل طرف فيها ينبغي أن يحترم الطرف الآخر وأن يكون مستعداً للتفاهم عندما تتعرّض هذه العلاقة لشدّة ما.

4 ـ كما ذكرتُ سابقاً، هناك أعداد متزايدة من أطباء الأطفال الذين تدرَّبوا علىٰ التعامل مع تطوّر الطفل. ويجري هذا التدريب عادة في المراكز الطبية التي يوجد بها عيادات للتقويم وللتدخّل المبكر عند وجود مشكلة جسدية أو نفسية. وإذا شعرت بأنك لم تحصل علىٰ الإجابات الوافية تجاه مخاوفك يمكنك التفكير باللجوء لإحدىٰ عيادات نمو الأطفال هذه. كما يمكنك الحصول علىٰ تحويل من خلال طبيبك لجمع بعض النصائح خلال فترات

معينة. ويعتبر ذلك جزءاً من دعم طبيبك لك فيما يتعلّق بإِسداء النصح الطبي.

5 ـ إنّ كثيراً من مجموعات الممارسة لديها الآن ميزة وجود ممرِّضة ممارِسة أَو طبيب أَطفال نفسي يستطيع المساعدة عند ظهور «مشكلات» سلوكية ـ إذا كان الأَمر كذلك يمكن الحصول علىٰ ترتيب خاص حيث تراهم دورياً ـ وتحصل بذلك علىٰ تقويم لطفلك، وعلىٰ إجابة لما تختزنه من أسئلة. وسيجعلهم تعرفهم علىٰ طفلك ومراقبته قادرين علىٰ مساعدتك في اتخاذ أَي قرار. وفي حال عدم وجود مثل هذا المعالِج النفسي في مجموعة الأطباء التي تتعامل معها اقترح عليهم إمكانية توظيف ممرِّضة أَطفال ممارِسة تستطيع الإِجابة علىٰ الأسئلة الروتينية، وإِسداء النصح لك فيما يتعلّق بنمو طفلك، وبذلك تكون مصدراً للدعم يسهل وجوده.

إن وجود طبيب خاص بك من البدء يجعلك لا تحتاج للجوء إِلىٰ شخص أَقل تدريباً كالموجودين في غرف الإِسعاف القريبة الذين لا يعرفونك ولا يعرفون طفلك. والفحص الدوري للطفل من قِبل طبيبك يعني أَنَّه يعرف كل شيء عنك وعن طفلك عندما يحصل طارئ ما، ويستطيع في الأزمات الاستفادة من معلوماته هذه عنكما.

متىٰ ينبغي التغيير

ماذا عليك أَن تفعل إذا تدهورت العلاقة بينك وبين طبيبك؟ ألاحظ ذلك عادةً عندما يبدأ الوالدان بالتأَخر عند كل زيارة أَو عندما يتخلّفان عن الحضور لعدة مواعيد. وعند ذلك أطلب منهما الحضور لزيارة خاصة نناقش فيها عدم تجاوبنا معاً أَو أقترح عليهما إمكانية لجوئهما لطبيب آخر يشعران معه بارتياح أكبر. طبعاً إنها طريقة صعبة لإِنهاء لتعامل ولكنها تظل أَفضل للطفل من الاستمرار في علاقة متناقضة يشعر كل منا بعدم الراحة لاستمرارها. فالهدف الأَساسي من علاقة طبيب الأَطفال بالوالدين هو مصلحة الطفل ولن تكون العلاقة السيئة في مصلحته.

وإذا أردتَ أَن تضع الأمور في نصابها اطلب موعداً خاصاً للمشاورة، وتذكر أَن الطبيب يقف في جانب الدفاع وأنه سيكون حسَّاساً تجاه عدم اقتناعك به، لذلك ابدأ

بالتعبير عن احترامك له وإعجابك به. ويمكنك إضافة شيء من اللطف عن طريق الاعتذار له لأنك تحتاج للطبيب أكثر مما يلاحظ هو. بعد ذلك حاول جاهداً أن توضِّح حاجاتك وطلباتك، وكيف أنك تحاول أن تعرف الطبيب أكثر وأن تجعله يتعرّف عليك أفضل، وتريده أن يساعدك في تنشئة طفلك، فكلاكما هدفه الأول مصلحة الطفل. إن التفهّم الناضج سيحقّق ذلك وإلاَّ فالوقت مناسب لتغيير الطبيب، وعليك دائماً أن تسأل نفسك سؤالاً مهماً: هل قمت بدورك الكامل في سبيل نجاح علاقتك مع الطبيب؟ إذا فعلت ولم ينجح الأمر فالأفضل أن تنتقل إلىٰ رعاية طبيب آخر قبل أن يتأذىٰ الطفل.

إنشاء علاقة جيدة

توجد عدة طرق لجعل العلاقة مع الطبيب علاقة ناجحة، ومن أهم هذه الطرق هي أن تذهب، أنت وزوجك، لزيارة الطبيب خلال فترة الحمل حيث يمكنك مناقشة آمالك وأهدافك قبل وصول الطفل. وأجد في الزيارة أثناء الحمل فرصة جيدة لنا كي نتعرف علىٰ بعضنا، ثم تبدأ علاقتنا مع الطفل معاً وكأننا أصدقاء قدامىٰ.

ومن المهم أن يحضر كلا الوالدان لزيارات المراقبة كلما كان ذلك ممكناً، وبرغم أن بعض الأزواج لا يشعران بالراحة تجاه ذلك، وعملياً لا ينطقان بحرف، ولكنهما علىٰ الأقل يشعران بأنهما جزء من هذا الفريق. ويسر الطبيب دائماً وجود كلا الوالدين معاً في الزيارة ففرصة التعرّف عليهما فرصة ثمينة وقيِّمة.

حاول معرفة الوقت الذي يوجد فيه الطبيب، وساعات الدوام في العيادة، وإذا كان هناك ممرضة تتقن الإجابة علىٰ بعض الأسئلة الصغيرة استفد منها ما أمكنك وعندما لا تقتنع بإجاباتها عليك إيضاح ذلك واطلب منها أن تخبر الطبيب ليتكلم معك. اشرح لها أنك قلق أكثر من المعتاد بسبب مشكلة ما وأنك تريد التحدّث مع الطبيب مباشرة وإذا لم تستجب هذه الممرضة، عليك المحاولة ثانية بإصرار وأدب.

ويفضِّل معظم الأطباء أن تعتمد عليهم، ويرغبون في الاستجابة لطلب المساعدة المعقول ولإعطاء النصح. واتصالك في أوقات مناسبة أو ترك تحديد وقت الاتصال للطبيب يجعل الأمر مقبولاً وغير مزعج وبخاصة عند تركك الاتصالات

الليلية لحالات الإسعاف الحقيقية. وأنا أخصِّص ساعة كل صباح لأستقبل فيها كافة أنواع الأسئلة، وبذلك يخف العبء علي. وإذا استطاع الوالدان تحمّل قلقهما الخفيف إلىٰ هذه الساعة أحترمهما وأعلم أنهما يحترمانني أيضاً، ويصبح بيننا قاعدة من الثقة تساعدنا في الأوقات العصيبة.

ينبغي أن يكون طبيبك قادراً علىٰ إعطاء شرح لأي مشكلة أو معالجة. أوضح له أنك تريد معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات. إنّ الأسباب التي تدعو الأطباء لإخفاء بعض المعلومات هي عادة (1) خوفهم من إساءة استعمالك لهذه المعلومات، (2) لأنهم يريدون حمايتك، (3) عدم تأكدهم من التشخيص. وعندما تكون علاقتك مع الطبيب علاقة مشاركة، يمكنه أن يكون صادقاً معك في كل حالة.

يمكن للوالدين محاولة دفع الطبيب باتجاه الإجابة علىٰ التوقعات مثل «كيف يمكنني معالجتها عندما تبدأ بالوزيز؟» أو «إلىٰ أي حد ينبغي أن أنتظر؟» أو «هل هناك شيء يمكنني فعله كي أمنع تكرار حدوث ألم الأذن؟ أنا أكره الانتظار إلىٰ حين تمتلئ الأذن ويشتد الألم؟».

وينبغي أن تُكيَّف أسئلة الإرشاد حسب خبرة الطبيب وتوفُّر الوقت الكافي لمناقشة ذلك معك. ويستمتع أطباء الأطفال الذين لديهم خبرة في النمو بهذا النوع من العلاقة ويشكّلون منجم ذهب للدعم ولإعطاء الإرشادات. وقد يكون بعض الأطباء الآخرين ممتازين في المجال الطبّي ولكنهم يتخبّطون ويكافحون في مجال النمو. وفي هذه الحالة، وكما قلنا، ابحث عن مصدر آخر، ولا تغضب من طبيب الأطفال لأنه لم يستطع إفادتك في مجال ليس مؤهلاً له، إذ أنك بذلك تخاطر بفرصة حصولك علىٰ أفضل معالجة طبية.

إنّ أهم ما في هذا الأمر هو شعور الطفل بأن «هذا هو طبيبي» وقد وجدت أن أكثر الأمور متعة في طب الأطفال هي رغبة الطفل في رؤيتي، وثقته بي كي أساعده في مرضه. ويصبح يومي جميلاً عندما يتصل بي الطفل بنفسه أو تتصل والدته لتقول لي مثلاً «أرادت إميلي أن أتصل بك كي تعرف ما عليها فعله تجاه مشكلتها». فكل مرض عضوي يتضمن مشكلة نفسية، وطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف عندما يصاب

بعارض ما، وإذا توفر لديه الشعور بأن «طبيبه» سيعرف ماذا يفعل تجاه ذلك، يتولد عنده شعور بالثقة وبقدرته علىٰ التعامل مع هذا العارض. وفي كل مرة أصف فيها دواء أَو أعطي بعض الاقتراحات لطفل بعمر أَربع سنوات فما فوق، أحاول أَن أشرك الطفل في ذلك، فأنا أريده أَن يعرف ماذا نفعل ولماذا، وبعد أَن يُشفىٰ أحاول أَن أَقول له «أرأيت؟ لقد عرفنا (أنت وأمك وأبوك وأنا) ماذا نفعل، وها قد أَصبحت أَفضل» فهذا يعني وجود دور للطفل في السيطرة علىٰ المرض، ويؤدي إِلىٰ إِنقاص شعوره بالقلق في المرة القادمة.

العلاقة بين الطبيب والطفل

تشكِّل الزيارات الروتينية فرصة لي لإِنشاء علاقة مع الطفل ولتوثيق الصلة مع والديه. وكما ذكرت سابقاً لا أتوقع أبداً أَن يترك الرضيع من عمر تسعة أَشهر وحتىٰ الثلاث سنوات حضن أمه من أَجل الفحص. وعندما أحترم حاجة الطفل للبقاء بقرب أمه يعرف أَني أحترمه. لا أنظر مباشرة في وجه الطفل أَو أطلب منه أَن يتقبّل وجودي في هذه المرحلة من العمر، وأتواصل معه تدريجياً، مستخدماً لعبة أَو دباً أَو حتىٰ والديه كي أوضح ماذا أريد أَن أفعل ـ سواء عند استخدام المسماع، أَو فحص الأُذن، أَو فحص الحلق أَو البطن إِلخ ـ ويرىٰ بذلك ما أريد القيام به قبل أَن أصل لمرحلة فحصه. أراقب وجهه وجسده بحثاً عن علامات السماح، وعندما يسترخي تكون هذه إِشارة لي بتقبّله لوجودي وباستعداده للفحص، وعندما أزنه وهو بين ذراعي أمه أعطيه دليلاً آخر علىٰ احترامي له. ومن السهل طبعاً حذف وزن الأُم من الوزن الكلي كي أصل إِلىٰ وزن الطفل.

أبذل عادة جهداً كبيراً، وصفته سابقاً، كي أجعل الطفل يرغب في المجيء إِلىٰ العيادة، فأملؤها باللعب، وأضع فيها حوض أسماك، وجهاز تسلق، ومجموعة كراسٍ هزّازة. ويعرف الأَطفال في ذلك كله رغبتي في أَن أَكون حليفاً لهم، وأعرف أنهم قد تقبلوني عندما يتركون حضن والديهم كي يلعبوا بحرِّية.

وأبحث دائماً عن طرق تمكّنني من إِنشاء علاقة خاصة مع الطفل الصغير،

وأحاول ملاحظة درجة ارتياحه عندما يدخل إلىٰ العيادة، وأحترم خوفه مني، ولا أنظر أبداً في وجه طفل قلق وأنتظر حتىٰ يرغب في ترك حضن والديه. وعندما ينظر نحو اللعب، أدفع بحذر عربة في اتجاهه ودون أن أدعه يراني وأنا أنظر إليه.

عندما يبدأ اللعب بهذه العربة أدفع بأخرىٰ لقربه، فإذا رفع رأسه ونظر نحوي أتجرّأ وأنظر باتجاهه دون أن أنظر في وجهه. وخلال هذا الوقت، أتحدث مع والديه حتىٰ لا يكون هناك أي وقت ضائع أثناء محاولتي توثيق صلتي به.

عندما يحين الوقت الذي يجب أن أبدأ به فحص الطفل نكون قد بدأنا بدفع العربات باتجاه بعضنا البعض، وعندما يكون مستعداً، يمكننا تبادل بعض التعليقات عن هذه العربات. أبدأ بفحصه وهو في حضن والديه وأجعله يستمع إلىٰ صدري ويفحصني، أي أنا نحاول المشاركة في الفحص وهو يعلم ذلك، ويعلم أيضاً أني أحترم خصوصيته وخوفه الطبيعي من الفحص، وهكذا نضع أنا وهو أُسس علاقة طويلة في المستقبل. أثناء وجودي معه في الغرفة أُعلّق علىٰ مزاجه وطريقته في اللعب، ويُدرك أني أفهمه ويُصغي إليَّ، وكل شيء نناقشه أنا ووالداه يتم أمامه وأُحاول أن أقوله بلغة يمكنه فهمها، وأُريده أن يعرف ما الذي نتكلم عنه فلا أسرار هناك. ثم أُحضّره لأخذ اللقاح وأُريده أن يبكي ويحمي نفسه، وبعد الانتهاء من إعطاء اللقاح أُهنئه علىٰ نجاحه.

عندما يبلغ الطفل عمر أربع أو خمس أو ست سنوات أُشجعه كي يسأل أسئلته الخاصَّة، وكي يطلبني علىٰ الهاتف طبعاً لن يفعل ذلك في هذا العمر ولكنه سيفعل بعمر ست أو سبع سنوات، ونستطيع مناقشة مرضه فيما بيننا. عندما يصبح أكبر ويدعني أفحصه تتولّد بيننا علاقة ثقة ثنائية لا وجود لطرف ثالث فيها وإذا شعر بحاجته لوجود والديه أيضاً فيجب أن أحترم ذلك، وبرغم وجودهما أُوجّه كلامي مباشرة له.

عندما يكون الطفل بعمر أربع أو خمس أو ست سنوات لا أطلب منه أبداً أن يخلع سرواله، وأستطيع أن أفحص المنطقة التناسلية بجذب السروال بسرعة ولبرهة نحو الأسفل، فأنا أعلم مدىٰ الإحراج الذي يُسبّبه فحص هذه المنطقة بدقَّة في ذلك العمر. ولنفس السبب لا أستعمل منظاراً مهبلياً لفحص طفلة مراهقة.

يُشكِّل فحص الحلق بخافض لسان نوعاً آخر من الفحوص المزعجة، ويمكنني رؤية البلعوم واللوز بوضوح إذا قلَّد الطفل صوتي وأنا أقول «آه» وأستطيع استعمال ملعقة أو وسيلة أُخرىٰ ليس لها دلالة طبيَّة كي أفحص جوانب الفم.

عندما يقترب الأطفال من سن المراهقة أُفضِّل رؤيتهم بمفردهم، فأُصغي إليهم وأُراقب لأكتشف مشكلاتهم الدفينة التي قد لا يرغبون في مُشاركتها معي، ولكني أعلم أنها موجودة. ويواجه الأطفال علىٰ مشارف سن المراهقة تجربة المخدَّرات والجنس في وقت لم يفهموا فيه هذه الأمور بعد وأستطيع أن أوضح لهم بعض الحقائق عنها وأن أعرض عليهم الدعم الذي يحتاجونه عندما يبدأ أقرانهم بالضغط عليهم وتصبح التجربة أصعب.

بعد محاولتي طلب الثقة والتواصل قد يهز الطفل الخجول رأسه ليقول «لا» وعند ذلك أقول «رأسك يقول لا ولكن عينيك تقولان نعم فهل يمكنك أن تقول لي من أُصدِّق؟» وبعد ذلك أتوقَّف وأُصغي. إنَّ انتظار الجواب من طفل علىٰ مشارف سن المراهقة أو من مراهق يتطلَّب صبراً طويلاً وعدة محاولات مُشجِّعة، ولكن الطفل يعلم أني أقف إلىٰ جانبه. وعندما يتقدَّم الأطفال بالعمر كما ذكرت في الفصل 14، أنا أعتقد بأهميَّة مُشاركة كل ما أعرفه عن أي مرض مع الأطفال أنفسهم، وهدفي في ذلك هو مساعدتهم علىٰ لعب دور إيجابي في قهر مرضهم. وإذا تكلَّم الطفل معي أو طلبني علىٰ الهاتف وأخذ نصيحتي وعمل بها سيكون ذلك درساً يُفيده كثيراً، وعندما يشفىٰ أستطيع أن أُهنئه قائلاً «لقد عرفتُ ماذا تعمل وها أنت قد شفيت.»

عندما يزورني الأطفال بعمر المدرسة، أُحاول دائماً أن أسألهم عن مدرِّستهم مثلاً:

«ما هو اسم مدرِّستك؟» لا جواب.

«هل هي أُنثىٰ أم ذكر؟»

«أُنثىٰ، غبيَّة»

«هل تسألك أسئلة؟»

«طبعاً»

«هل تعرف الإجابات؟»

«أحياناً»

«هل خفت مرَّة ما؟»

«آه ه ه»

«وماذا فعلت؟»

«بكيت» وأعرف عند ذلك أشياء كثيرة

«هل لديك صديق مُفضَّل؟» لا جواب.

«هل هو ذكر أم أُنثىٰ؟»

«فتاة، غبيَّة»

«هل اسمها أندريا؟»

«كلا، اسمها سوزي»

«هل تحب سوزي الذهاب إلىٰ الدكتور؟

«كلا»

«أُراهنك علىٰ أنها لا تتكلَّم معه أيضاً» فيستغرق بالضحك.

بعد ذلك يمكننا التواصل باللعب والإشارات وليس بالكلام. وعندما يبدأ الطفل بخلع ملابسه أُحب أن أُشاركه في ذلك ويُعتبر سماحه لي بنزع حذائه وجواربه إشارة علىٰ تقاربنا، وعندما يسمح لي الطفل بمساعدته في خلع ثيابه تستمر صداقتنا فيما بعد.

أُحاول في كل زيارة الدخول إلىٰ مجرىٰ حياة مرضاي، فأُحاول التكلُّم عن إخوتهم وأساتذتهم وأصدقائهم المقرَّبين ومدرستهم، وعندما تكون سنُّهم مناسبة نتحدث عن اهتماماتهم سواء بالرياضة أو الموسيقىٰ. وأنا في ذلك لا أُحاول جمع المعلومات، وأُوضِّح ذلك عن طريق أسئلتي التي تبيِّن الاهتمام دون الإلحاح والفضول. فاهتمامي موجَّه لإنشاء تواصل معهم وجعلهم يدركون أني أهتم بهم كأشخاص وأكتب في ملفّاتهم مواطن الاهتمام عندهم، حيث يمكنني الإستفادة من ذلك في الزيارات القادمة مما يسهِّل عليَّ عمليَّة التواصل.

تُعتبر الزيارات نقاطاً مهمَّة بحد ذاتها، وعندما أتمكَّن من جعل كل زيارة خطوة نحو التواصل والتقارب يبدأ الطفل بالنظر إليَّ علىٰ أني «أخصُّه»، وذلك ما أهدف إليه.

عندما يصبح الطفل بعمر ثماني أو تسع سنوات أرغب في رؤيته وحده ولو لفترة من الزيارة، فأنا أُريده أن يثق بي لدرجة تمكنه من التحدُّث إليَّ عن مدرسته، وصراعه، ومخاوفه وأصدقائه.

بعمر الحادية عشرة أو الثانية عشرة أُريد أن تسمح لي علاقتنا بالتحدُّث معه عن أُموره الجنسيَّة الناشئة، هل يعرف عنها؟ هل أستطيع الإجابة علىٰ أي سؤال لديه بعد أن يكون قد تحدَّث مع والديه؟

هل يتكلَّمون عن المخدرات في مدرسته؟ هل يعرف شيئاً عن ذلك؟ هل نستطيع مناقشة أي سؤال يتعلَّق بذلك؟ أعتقد أنَّ هذه الأمور التي كانت تشغل المراهقين في الخمس عشرة سنة الماضية قد أصبحت شاغل الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة هذه الأيام، ويعبِّر الطفل عن هذه المشاغل بالصداع وألم المعدة، والغياب من المدرسة. وعندما يثق بي هذا الفتىٰ اليافع قد أسمع مثل هذا التعليق:

«أعلم أني سأُواجه موضوع المخدَّرات والجنس قريباً ولكني لا أعلم حتىٰ الآن ماذا يعني ذلك». أُريد أن أسمع عن قلقه، وأُريد أن أكون شخصاً يمكنه مشاركة الأمر معه. ليس لديه أجوبة ولكني مستعد لمناقشة الطرق التي تُمكِّنه من التعامل مع ما يشعر به من توتُّر وقلق.

تضعني هذه المحادثات الباكرة في موقع أستطيع منه أن أُقدِّم له مكاناً آمناً يضع فيه أسئلته عندما يصل إلىٰ مرحلة المراهقة: أسئلة حول تجربة المخدَّرات، ومخاطر الإيدز، وضغط الأقران الذي أصبح شديداً جداً هذه الأيام. وقد هيَّأتنا النقاط المهمة الباكرة في علاقتنا السابقة للمشاركة في هذه المرحلة الحرجة وكافأتنا علىٰ كل الجهود التي بذلناها معاً.

منذ مدة زارتني طفلة في الرابعة عشرة من العمر وقد عانت مشكلة في بدء حياتها الدراسية، فقد كان عندها إعاقات تعلُّم شديدة واضطرت لحضور صفوف خاصَّة طوال الوقت. وكما هو الحال دائماً فقد تمكَّنتُ أخيراً من تدبير أُمور إعاقتها ولم تعد بحاجة لتعليم خاص.

قلتُ لها «ليلىٰ، أنا فخور جداً بك، لقد كافحتِ بجهد، وتمكّنتِ أخيراً من التغلُّب علىٰ مشكلات التعلُّم التي ابتُليتِ بها».

فامتلأت عيناها بالدموع وقالت «دكتور، هل تفهم ذلك حقاً؟» هذا التواصل يستحق كل الجهد الذي بذلناه في تشكيل علاقتنا معاً.

عندما يضطر طفل للذهاب إلىٰ المستشفىٰ، يصبح من المهم جداً أن يشرح له الطبيب الأسباب الداعية لذلك والإجراءات التي ستتم. وقد وجدنا أنَّ تهيئة الطفل للبقاء في المستشفىٰ سواء لفترة قصيرة أو طويلة يُخفِّف من توتُّره (انظر الفصل 25) وينقص مدَّة نقاهته، ويُقلِّل من أعراض القلق التي تصيبه فيما بعد. ويكره معظم الآباء والأُمّهات الابتعاد عن الطفل وما يُسبِّبه ذلك من أذىٰ نفسي ولهذا يحتاجون لمساعدة الطبيب في تهيئة الطفل لذلك. وبالطبع أنا أرىٰ أنَّ علىٰ أطبّاء الأطفال الكفاح لجعل الوالدين يُصاحبان الطفل أثناء وجوده في المستشفىٰ. وبرغم أنه سيُصبح تحت رعاية عدد من الأخصائيين. إلا أني أذهب دائماً لزيارته وأتفهَّم المرض والمعالجة.

في عيادتي، خير ما ينتهي به يوم عمل طويل هو سماعي ضحكة طفل مسرور وهو يدخل إلىٰ عيادتي مندفعاً ليراني ويرىٰ لُعَبي المألوفة، عند ذلك أُدرك أني وإياه قد أصبحنا علىٰ أوّل الطريق الصحيح.

تقاسم المسؤوليات:

أتمنىٰ أن يُحاول الآباء والأُمّهات المساعدة في إنشاء علاقة تقوم علىٰ الثقة والاحترام بين الطفل والطبيب وأن يقوموا بدورهم في ذلك. فدخولك العيادة قائلاً: «إنه يبكي» أو «إنها تكره الحضور لرؤية الطبيب» لن يُفيد، ويُقلِّل ذلك من احترام الطفل والطبيب اللذين يكافحان كي يتواصلا مع بعضهما. وعوضاً عن ذلك يُمكنك تحضير طفلك مُسبقاً لما سيحصل في العيادة وطمأنته. اذكر له أنك ستكون موجوداً، وأنَّ الطبيب هو طبيبه الخاص وهو يرغب في صداقته ويعرف كيف يُساعده عندما يكون مريضاً، وعندما يكون بصحَّة جيِّدة أيضاً، ومن المُدهش حقاً كم تتحسَّن ثقة الطفل بنفسه نتيجة ثقته بطبيبه. وفي كتابي الذهاب إلىٰ الطبيب الذي كتبته عن حفيدي

موضحاً فيه وجهة نظر الطفل، اقترحت عدة طرق يُمكن للوالدين والطبيب معاً استعمالها لتشجيع مثل هذه العلاقة.

يُشكِّل العمل مع أطبّاء الأطفال طريقة قيِّمة للوالدين ليتعلَّما ما يمكنهما الاستفادة منه، وينبغي وجود الاحترام المتبادل في هذا التعامل. فالطرفان ـ الطبيب والوالدان ـ يعملان للوصول إلىٰ نفس الهدف: طفل صحيح وقادر وواثق.

نبذة عن الكاتب

ت. بري برازلتون T. Berry Brazelton مؤسِّس شعبة نمو الطفل في مستشفىٰ بوسطن للأطفال. إنّه أُستاذ سريريات الأطفال الفخري في كليَّة طب هارفرد، وهو الآن أُستاذ طب الأطفال والنمو البشري في جامعة براون.

وهو أيضاً الرئيس السابق لجمعيَّة البحث في نمو الطفل وللمركز الوطني لبرامج الرضَّع السريرية، وقد حصل الدكتور برازلتون علىٰ جائزة س. أندرسون ألدريش لمُشاركته المميّزة في حقل نمو الطفل والتي تُمنح من قبل الأكاديمية الأمريكيَّة لطب الأطفال.

مارَسَ طب الأطفال ما يزيد عن 35 سنة، وقد أوجد مفهوم «دليل التوقُّعات» من أجل الأهل الذين يتدرَّبون علىٰ ممارسة الأبوّة. وكتب ما يزيد علىٰ 200 نشرة، و24 كتاباً للمختصِّين، ولعامَّة الناس، بما فيها الكتاب التقليدي الرضيع والأُمّهات وكتاب الإصغاء للطفل. ويُستخدم جدول تقييم سلوك حديثي الولادة لبرازلتون في أكثر من 500 مستشفىٰ في الولايات المتحدة وفي 25 بلداً آخر.

المراجع

Abrams, Richard S. *Will It Hurt the Baby? The Safe Use of Medications during Pregnancy and Breastfeeding.* Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1990.

Alexander, Terry Pink. *Make Room for Twins.* New York: Bantam Books, 1987.

Ames, Louise Bates, et al. *The Gesell Institute's Child from One to Six.* New York: Harper and Row, 1979.

Ames, Louise Bates, and Juan Chase. *Don't Push Your Preschooler.* New York: Harper and Row, 1981.

Bowlby, John. *Attachment and Loss.* 3 vols. New York: Basic Books, 1969–1980.

Baron, Naomi. *Growing Up with Language.* Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1992.

Boston Children's Hospital. *The New Child Health Encyclopedia: The Complete Guide for Parents.* New York: Delacorte Press/Lawrence, 1987.

Brazelton, T. Berry. *Going to the Doctor.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1996.

———. *Infants and Mothers.* New York: Delacorte Press/Lawrence, 1983.

———. *Neonatal Behavioral Assessment Scale.* 2d ed. Philadelphia: Lippincott, 1984.

———. *On Becoming a Family.* rev. ed. New York: Delacorte Press/Lawrence, 1992.

———. *Toddlers and Parents.* rev. ed. New York: Delacorte Press/Lawrence, 1989.

———. *To Listen to a Child.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1984.

———. *Working and Caring.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1985.

Brazelton, T. Berry, and Bertrand G. Cramer. *The Earliest Relationship.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1990.

Brooks, Joae Graham, and members of the staff of the Boston Children's Hospital. *No More Diapers!* rev. ed. New York: Delta/Lawrence, 1991.

Brown, Roger. *A First Language.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1973.

Bruner, Jerome. *Child's Talk: Learning to Use Language.* New York: Norton, 1985.

Bruner, Jerome, A. Jolly, and K. Sylva. *Play: Its Role in Development.* New York: Penguin, 1946.

Chess, Stella, and Alexander Thomas. *Know Your Child.* New York: Basic Books, 1987.

Cramer, Bertrand G. *The Importance of Being Baby.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1992.

Dixon, Suzanne, and Martin Stein, eds. *Encounters with Children.* St. Louis: Mosby–Year Book, 1987.

Dunn, Judy, and Robert Plonim. *Separate Lives: Why Siblings Are So Different.* New York: Basic Books, 1990.

Erikson, Erik. *Childhood and Society.* New York: Norton, 1950.

Featherstone, Helen. *A Difference in the Family: Life with a Disabled Child.* New York: Basic Books, 1980.

Feinbloom, Richard I. *Pregnancy, Birth and the Early Months.* 2d ed. Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1992.

Ferber, Richard. *Solve Your Child's Sleep Problem.* New York: Simon & Schuster, 1986.

Fraiberg, Selma M. *The Magic Years.* New York: Scribner's, 1959.

Galinsky, Ellen. *The Six Stages of Parenthood.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1987.

Gilman, Lois. *The Adoption Resource Book.* rev. ed. New York: Harper and Row, 1987.

Goodman, Joan. *When Slow Is Fast Enough.* Foreword by Robert Coles. New York: Guilford Press, 1992.

Greenspan, Stanley, and Nancy Thorndike Greenspan. *First Feelings.* New York: Viking, 1985.

Grollman, Earl. *Explaining Death to Children.* Boston: Beacon Press, 1964.

Holt, John. *Learning All the Time.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1989.

Hopson, Darlene P., and Derek S. Hopson. *Different and Wonderful: Raising Black Children in a Race-Conscious Society.* Foreword by Alvin F. Poussaint. New York: Simon & Schuster, 1992.

Huggins, Kathleen. *The Nursing Mother's Companion.* rev. ed. Boston: Harvard Common Press, 1990.

Kagan, Jerome. *The Nature of the Child.* New York: Basic Books, 1984.

Klaus, Marshall H., and John Kennell. *Parent–Infant Bonding.* St. Louis: Mosby, 1982.

Klaus, Marshall H., and Phyllis H. Klaus. *The Amazing Newborn.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1985.

Klaus, Marshall H., John Kennell, and Phyllis H. Klaus. *Mothering the Mother: How a Doula Can Help You Have a Shorter, Easier and Healthier Birth.* Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1993.

Konner, Melvin. *Childhood.* Boston: Little, Brown, 1991.

Leach, Penelope. *Babyhood.* New York: Knopf, 1976.

LeShan, Eda. *Learning to Say Goodbye: When a Parent Dies.* Boston: Atlantic Monthly Press, 1986.

Mahler, Margaret, Fred Pine, and Anni Bergman. *The Psychological Birth of the Human Infant.* New York: Basic Books, 1975.

Manginello, Frank, and Theresa Digeronimo. *Your Premature Baby.* New York: Wiley & Sons, 1991.

Nelson, Katherine, ed. *Narratives from the Crib.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1989.

Nilsson, Lennart. *A Child Is Born.* Text by Lars Hamberger. New York: Delacorte Press/Lawrence, 1990.

Plaut, Thomas H. *Children with Asthma.* 2d ed. Amherst, Mass.: Pedipress, 1989.

Rosen, M. *Stepfathering.* New York: Ballantine Books, 1987.

Sammons, W., and J. Lewis. *Premature Babies: A Different Beginning.* St. Louis: Mosby, 1986.

Schorr, Lisbeth, and Daniel Schorr. *Within Our Reach: Breaking the Cycle of Disadvantage.* New York: Doubleday, 1989.

Spock, Benjamin, and Michael B. Rothenberg. *Dr. Spock's Baby and Child Care.* New York: Pocket Books, 1985.

Stallibrass, Alison. *The Self-Respecting Child.* Introduction by John Holt. Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1989.

Stern, Daniel. *The First Relationship.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1977.

Treyber, Edward. *Helping Your Child with Divorce.* New York: Pocket Books, 1985.

Turecki, Stanley. *The Difficult Child.* New York: Bantam Books, 1985.

Viorst, Judith. *Necessary Losses.* New York: Simon & Schuster, 1986.

Wallerstein, Judith, and Sandra Blakeslee. *Second Chances: Men, Women, and Children a Decade after Divorce.* New York: Ticknor & Fields, 1990.

Whiting, Beatrice, and Carolyn Pope Edwards. *Children of Different Worlds: The Formation of Social Behavior.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1988.

Winnicott, D. W. *Babies and Their Mothers.* Introduction by Benjamin Spock. Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1988.

———. *The Child, the Family and the Outside World.* Introduction by Marshall H. Klaus. Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1987.

———. *Talking to Parents.* Introduction by T. Berry Brazelton. Reading, Mass.: Addison-Wesley/Lawrence, 1993.

Zigler, Edward, and Mary Lang. *Child Care Choices.* New York: Free Press, 1991.

عناوين مهمة

Action for Children's Television (ACT)
20 University Road
Cambridge, MA 02138
(617) 876-6620

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
3615 Wisconsin Ave. N.W.
Washington, DC 20016

American Academy of Pediatrics
P. O. Box 297
Elkgrove Village, IL 60007
(write for list of publications)

American Speech-Language-Hearing Association
10801 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
(301) 897-5700

Association for the Care of Children's Health
7910 Woodmont Ave., Suite 300
Bethesda, MD 20814
(301) 654-6549

Birth and Life Bookstore
7001 Alonzo Ave. N.W.
Seattle, WA 98107-0625
(206) 789-4444
(800) 736-0631 (orders only)

Exceptional Parent
1170 Commonwealth Ave.
Boston, MA 02134-9942
(800) 562-1973

Good Grief Program
Judge Baker Guidance Center
295 Longwood Ave.
Boston, MA 02115
(617) 232-8390

ICEA Bookstore
P. O. Box 20048
Minneapolis, MN 55420
(617) 854-8660
(800) 624-4934 (orders only)

La Leche League International
9616 Minneapolis Ave.
Franklin Park, IL 60131
(312) 455-7730

National Association for the Education of Young Children
1834 Connecticut Ave. N.W.
Washington, DC 20009
(202) 232-8777

NCCIP (National Center for Clinical Infant Programs)
2000 14th St. #38C
Arlington, VA 22201
(703) 528-4300

Parent Action
2 Hopkins Plaza
Baltimore, MD 21201
(410) 752-1790

Touchpoint Videos
12 Tomac Avenue
Greenwich, CT 06870
(800) 548-2121

الفهرس

155 تاريخ استلام :10/9/2006

المؤلف الدكتور الطبيب ت. بِرْي برازلتون، العميد المحبوب لأَطباء الأَطفال الأمريكيين، وخبير مَشهورٌ في العالم بخبرته في نمو الأَطفال، وقد سُمِّي كرسيّ باسمه في كليّة الطب في جامعة هارڤَرْد، تكريماً له، حيث دَرَّس فيها وَدَرَّب أَطباء أطفال لا حصر لهم، وقاد فيها بحوثه التي كان لها أثر عظيم.

صمَّم الغلاف: خليل القوتلي

لماذا يحتاج الآباء والأمهات إلى هذا الكتاب

هذا الكتاب، نتيجة لعقود من الممارسة المستمرة والبحوث المشهود لها في العالم، هو المرجع الوحيد عن العناية بالطفل، أعَدَّه طبيب أطفال ذو باع طويلٍ في الطب والتحليل السايكولوجي، فيُقَدِم للآباء والأُمَّهات فهماً كاملاً لنمو الطفل الصحي، والإدراكي، والعاطفي، والسلوكي. وليس ثَمَّة مرجع للعناية بالطفل يقدم الدعم والتَبَصُّر في عاطفة الأبوين. ويقدم تقسيماً زمنياً في فصوله لجميع الموضوعات التي تواجهها الأُسرة في السنوات الثلاث الأُولى من عمر الطفل. والكتاب هو جهود محيطة بدراسة نمو الطفل وفترات الانحسار التي ترافقها خلال سنيّ الطفولة. يقدِّمها الدكتور برازلتون نوافذ تُعين الأَبوَيْن على فهم سلوك طفلهما وتفادي مشكلات أُخرى في المستقبل.

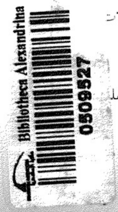
يحوي **القسم الأول** من الكتاب القواعد الأساسية لتطور الطفل، في ترتيب زمني للمراحل الأساسية للطفولة المبكّرة. فتحوي فصوله:

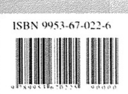
الغذاء • البكاء • المزاج • المعرفة الاجتماعيَة • وعي الغرباء • الانضباط • النوم • التعَلُّم • الاستقلال • الخيال • الجنس • الاتصال مع الآخرين • مهارات الحركة • الارتباط.

ويحوي **القسم الثاني** تحديات النمو في مرجع ألف باني. فتبيّن كل مادّة سُبُل الفهم، وتعطيل مشكلات محتملة مثل:

الحساسية • البَوْل في السرير • البكاء • الاكتئاب • الانضباط • طلاق الأبوين • الخوف • مشكلات التغذية • الصداع • مشكلات السّمع • الاستشفاء • فرط النّشاط • فرط الحساسية • تَوَهُّم الأصدقاء • الخسران والأحزان • الكذب والسرقة • التّلاعُب والمناورة • الكوابيس • القراءات في المدرسة • اعتبار الذات • انفصال الأبوين • المنافسة بين الإخوة • مشكلات • مشكلات النطق والكلام • آلام البطن • التلفزيون.

ويحوي **القسم الثالث** دور الروابط في النمو، فيوضح الدور المهم لكل فرد في حياة طفل: الآباء • الأُمّهات • الأَصدقاء • مُقدّمو الرعاية والعناية • الأجداد • الطبيب.





ISBN 9953-67-022-6

موضوع الكتاب : **نمو الطفل ـ نفسيّة الطفل**

موقعنا على الانترنت:
http://www.interculturalbooks.com